

1

TABATA

2 GIRI, 20" ON-10" OFF

1	BEAR CRAWL
2	LUNGES REVERSE
3	BICYCLE CRUNCHES
4	AIR SQUAT
5	SUPERMAN DINAMIC
6	MOUNTAIN CLIMBER
7	SITUP
8	GLUTES BRIDGE

WOD

!!! EVERY MINUTE, 4 SYNCRO BURPEES!!!

Tempo Limite: 25'

40 HAND RELEASE PUSHUPS

1

Eeguire le 40 Reps, interrompendoti ad ogni minuto per i 4 BURPEES tutti insieme!

40 RUSSIAN SITUP

2

Eeguire le 40 Reps, interrompendoti ad ogni minuto per i 4 BURPEES tutti insieme!

40 SQUATJUMP

3

Eeguire le 40 Reps, interrompendoti ad ogni minuto per i 4 BURPEES tutti insieme!

40 DB THRUSTERS

4

Eeguire le 40 Reps, interrompendoti ad ogni minuto per i 4 BURPEES tutti insieme!

40 IN AND OUT

5

Eeguire le 40 Reps, interrompendoti ad ogni minuto per i 4 BURPEES tutti insieme!

40 HANG CLEAN AND JERK

6

Eeguire le 40 Reps, interrompendoti ad ogni minuto per i 4 BURPEES tutti insieme!

40 JUMPING LUNGES

7

Eeguire le 40 Reps, interrompendoti ad ogni minuto per i 4 BURPEES tutti insieme!

40 TUCK-UP

8

Eeguire le 40 Reps, interrompendoti ad ogni minuto per i 4 BURPEES tutti insieme!

40 DB SNATCH

9

Eeguire le 40 Reps, interrompendoti ad ogni minuto per i 4 BURPEES tutti insieme!

40 X-PLANK

10

Eeguire le 40 Reps, interrompendoti ad ogni minuto per i 4 BURPEES tutti insieme!

2

BRING SALLY UP

SQUAT CHALLENGE

3

BRING SALLY UP

PLANK WALK-UP

4

FINAL WARM-UP

10-8-6-4-2

PUSH-UPS KNEELING
UP AND DOWN