

50" ON / 10" OFF

2x

- | | |
|---|------------------|
| 1 | JUMPING JACK |
| 2 | MOUNTAIN CLIMBER |
| 3 | GLUTES BRIDGE |
| 4 | BICYCLE CRUNCHES |
| 5 | ONE ARM BURPEES |

Per questo timer avete due serie da 5 esercizi da farsi per 50 secondi ciascuno con 10 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascereste 10 secondi di PREPARE mettereste 50 secondi di WORK e mettereste 10 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES mettereste il numero 5 per quanto riguarda i SETS mettereste il numero 2 mentre per quanto

WARM-UP bis

- | | |
|---|----------------|
| 1 | 20 SIDE LUNGES |
| 2 | 20 L-SITUPS |
| 3 | 20 SQUAT-JUMP |
| 4 | 20m BEAR CRAWL |

Nel WOD di oggi avete due momenti di lavoro inframmezzati da un a serie di 100 AIR SQUAT.

Nella prima parte inizierete con 10 Pushups and row e 1 db thruster, poi 9 pushup e 2 thrusters e così via.

Dopo aver fatto i 100 AIR SQUAT inizierete la seconda parte con 1 Burpee + side jump e 10 Russian situp (qualsiasi peso in mano per i situp). Poi 2 Burpees e 9 Situp e così via fino alla fine con 10 Burpees + side jump e 1 Russian situp

WOD

METCON

PUSHUP AND ROW									
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
DB THRUSTERS									

100 AIR SQUAT

BURPEES + SIDE JUMP									
1 ↓ 10	2 ↓ 9	3 ↓ 8	4 ↓ 7	5 ↓ 6	6 ↓ 5	7 ↓ 4	8 ↓ 3	9 ↓ 2	10 ↓ 1
RUSSIAN SIT-UP									