57

WARMUP PART ONEx2

30"ON/10"OFF

1	GOOD MORNING
2	SCORPION
3	COSSACK SQUAT
4	WIPERS
5	4 POINTS SQUAT
6	HIGH SKIP
7	FLUTTER LEGS
8	KICK BACK

Per questo timer avete due serie da 8 esercizi da farsi per 30 secondi ciascuno con 10 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascerete 10 secondi di PREPARE metterete 30 secondi di WORK e metterete 10 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 8 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 2 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 10

WARMUP PART TWOx4
CORE WORKOUT 12'

SWITCH EVERY 30"

1	HOLLOW HOLD
2	CRAB KICK
3	BICYCLE CRUNCHES
4	SPIDER PLANK
5	LEGS PASS OVER DB
6	RUSSIAN TWIST

Per questo timer avete quattro serie da 6 esercizi da farsi per 30 secondi ciascuno con 0 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascerete 10 secondi di PREPARE metterete 30 secondi di WORK e metterete 0 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 6 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 4 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 0

WOD - 5 ROUNDS

27-24-21-18-15

1	SUMO DEADLIFT
2	DEVIL PRESS
3	THRUSTERS

Il WOD di oggi prevede 5 Rounds. Nel primo eseguirete nell'ordine i 3 esercizi ognuno per 27 Reps. Nel secondo eseguirete nell'ordine i 3 esercizi per 24 Reps. E così via anche gli altri 3 Rounds fin ad arrivare all'ultimo che prevede 15 Reps per ogni esercizio