

WARM-UP x 2

1	10 UP AND DOWN
2	10 OTH LUNGES
3	10 INCH WARM
4	30 SKIP ALTI
5	30 PLANK KNEES TO ELBOW
6	30 KICK BACK
7	20 BAND OTH SQUAT

FINAL WARMUP**CORE WORKOUT 12'**

SWITCH EVERY 30"

1	PLANK ROLLING BRACCIA TESE
2	HEELS TOUCH
3	LEGS PASS OVER DB
4	CROSS CRUNCHES
5	ABS SCISSORS UP&DOWN
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. Lascere 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 METCON

FOR TIME

15-12-9

1	DB/KB STEP-UP
2	DB SNATCH

12-9-6

1	GLUTES BRIDGE + SPINTE
2	TRICEP DIPS

9-6-3

1	PLATE O.T.H. LUNGES
2	SUMO DEADLIFT

In questo WOD l'obiettivo è di terminare il lavoro il prima possibile.

Si parte facendo un round da 15 ripetizioni di tutti e due i primi esercizi, poi 12 reps sempre di quei due e poi 9 reps sempre dei primi due esercizi.

Poi si passa partendo da un primo round di 12 reps del secondo gruppo di due esercizi e così via con questa logica fino a quando concluderete con l'ultimo round da 3 reps per ognuno degli ultimi 2 esercizi

SATURDAY'S BURPEES CHALLENGE

15'

1 BURPEE
2 THRUSTERS

3 BURPEES
4 THRUSTERS

5 BURPEES
6 THRUSTERS

7 BURPEES
8 THRUSTERS

E AVANTI COSI' CERCANDO DI ARRIVARE AL MAGGIOR
NUMERO POSSIBILE NEI 15'