

WARM-UP

30 KNEELING PUSHUP

60 JUMPING JACK

25 KNEELING PUSHUP

50 JUMPING JACK

20 KNEELING PUSHUP

40 JUMPING JACK

WARMUPx4**CORE WORKOUT 12'****SWITCH EVERY 30"**

1 LEGS PASS OVER DB

2 HEELS TOUCH

3 PLANK HOLD

4 CRAB KICK

5 RUSSIAN TWIST

6 PLANK IN AND OUT

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

ROXANNE**BURPEES****THE HATEFUL EIGHT****8 Rounds for Time**

1 8 DB/KB STEP-UP

2 8 HAND RELEASE PUSHUPS

3 8 GOBLET SQUAT

4 8 DB REVERSE ROW

5 8 SUMO DEADLIFT

6 8 DB SNATCH

7 8 PUSHPRESS

8 8 UP AND DOWN