

WARM-UP

50"ON / 10"OFF

1	MOUNTAIN CLIMBER
2	V-UPS
3	ABS SCISSORS UP&DOWN
4	PLANK HOLD
5	SCORPION
6	JUMPING JACK
7	TOE TOUCH ALTERNATING
8	LEGS ON FIRE
9	INCH WARM
10	TUCK-UP

Per questo timer avete una serie da 10 esercizi da farsi per 50 secondi ciascuno con 10 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascere 10 secondi di PREPARE metterete 50 secondi di WORK e metterete 10 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 10 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 1 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 0

WARM-UP bis

x2

30" HOLLOW HOLD
30" ISO SQUAT HOLD
30" SUPERMAN HOLD

Per questo timer avete due serie da 3 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 3 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 2 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 0

SPARTAN WOD (by Deb)

FOR TIME

1	100 JUMPING JACK
2	15 BURPEES
3	90 SITUP
4	14 BURPEES
5	80 MOUNTAIN CLIMBER
6	13 BURPEES
7	70 ALTERNATE LUNGES
8	12 BURPEES
9	60 AIR SQUAT
10	11 BURPEES
11	50 HAND RELEASE PUSHUPS
12	10 BURPEES
13	50 HIP RAISES ABS
14	9 BURPEES
15	40 IN AND OUT
16	8 BURPEES
17	30 SQUATJUMP
18	7 BURPEES
19	20 PUSHUPS SPIDERMAN
20	6 BURPEES
21	2' SIDE PLANK - 1'dx + 1'sx
22	5 BURPEES