

**SLOWRUN/HIGHSKIP**

50/10
40/20
30/30
40/20
50/10
40/20
30/30
40/40
50/10

Per questo timer avete 1 serie da 18 ripetizioni con 0 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascere 10 secondi di PREPARE lascerete il valore preimpostato di WORK e metterete 0 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 18 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 1 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 0. Schiacterete poi il pulsante CUSTOMIZE INTERVALS andando poi a impostare tutti e 18 i WORK, partendo con 50 poi 10 poi 40 poi 20 e così via fino all'ultimo da 10

**FINAL WARMUP**  
**CORE WORKOUT 12'**  
 SWITCH EVERY 30"

1	PLANK ROLLING SU GOMITI
2	HEELS TOUCH
3	HOLLOW HOLD
4	CROSS CRUNCHES
5	WIPERS
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 AMRAP 5x4'**

OGNI ROUND RIPETUTO DUE VOLTE - 1' REST

1	1' DB THRUSTERS
2	30" RUSSIAN SITUP
3	30" GLUTES BRIDGE

1' REST

1	1' DB SNATCH
2	30" RUSSIAN SITUP
3	30" GLUTES BRIDGE

1' REST

1	1' HAND RELEASE PUSHUPS
2	30" RUSSIAN SITUP
3	30" GLUTES BRIDGE

1' REST

1	1' SINGLE ARM OTH LUNGES
2	30" RUSSIAN SITUP
3	30" GLUTES BRIDGE

1' REST

1	1' BURPEES
2	30" RUSSIAN SITUP
3	30" GLUTES BRIDGE

1

2

3

4

5

Per questo timer avete 5 serie da 6 ripetizioni dove la prima e la quarta sono da 60" e le altre da 30" 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 5 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 60. Schiacterete poi CUSTOMIZE INTERVALS e modificherete portando a 60 il primo e il quarto intervallo WORK di ognuno dei 5 rounds