69

WARM-UPx2

45" ON-10" OFF

1	BEAR CRAWL
2	BAND OVER THE HEAD SQUAT
3	CRAB KICK
4	SIDE LUNGES
5	MOUNTAIN CLIMBER
6	KNEELING PUSHUP
7	FLUTTER LEGS
8	DOUBLE CRUNCHES

Per questo timer avete due serie da 8 esercizi da farsi per 45 secondi ciascuno con 10 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascerete 10 secondi di PREPARE metterete 45 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

WARM-UP bis

30 HAND RELEASE PUSHUPS
20 ALTERNATE LUNGES

25 HAND RELEASE PUSHUPS
25 ALTERNATE LUNGES

20 HAND RELEASE PUSHUPS
30 ALTERNATE LUNGES

ROXANNE

BURPEES

WOD

"THE FILTHY FIFTY"

FOR TIME

1	50 DB THRUSTERS
2	50 L-SITUP CON PESO
3	50 OTH SQUAT
4	50 CLEAN AND JERK
5	50 STRAIGHT LEGS BURPEES
6	50 DB BULGARIAN SQUAT
7	50 SUMO DEADLIFT
8	50 DB PUSHUP AND ROW