73

45"On/15"Off x2

1	AIR SQUAT
2	PLANK LEG RAISE
3	SUPERMAN DINAMIC
4	JUMPING JACK
5	ISO SQUAT HOLD
6	TUCK-UP

Per questo timer avete due serie da 6 esercizi da farsi per 45 secondi ciascuno con 15 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascerete 10 secondi di PREPARE metterete 45 secondi di WORK e metterete 15 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 6 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 2 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 15

WARM-UP

10-8-6-4-2

UP AND DOWN
JUMPING LUNGES
GLUTES BRIDGE

FIGHT GONE BAD

AMRAP, 3 Rounds For Total Reps in 20 minutes

1	1 MINUTE DB SNATCH
2	1 MINUTE HAND RELEASE PUSHUPS
3	1 MINUTE GOBLET SQUAT
4	1 MINUTE SIDE IN AND OUT
5	1 MINUTE RUSSIAN SITUP
6	1 MINUTE DEVIL PRESS

Per questo timer avete 3 serie da 6 esercizi da farsi per 60 secondi ciascuno con 5 secondi di tempo per passare da un esercizio all'altro (1' di rest tra un round e l'altro). Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascerete 10 secondi di PREPARE metterete 60 secondi di WORK e metterete 5 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 6 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 3 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 60