

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

WARM-UP tris

6-4-2

BURPEES
JUMPING LUNGES
WALL WALK
SQUAT JUMP

WOD METCON x 2

1	1' HAND RELEASE PUSHUPS
2	1' DB THRUSTERS
3	1' GLUTES BRIDGE
4	1' PUSHPRESS
5	1' RUSSIAN SITUP
6	1' DB STEP-UP

REST 2'

1	1' RUSSIAN TWIST
2	1' SUMO DEADLIFT
3	1' TABLE REVERSE ROW
4	1' TRICEP DIPS
5	1' HIP THRUST ONE LEG
6	1' UP AND DOWN

Per questo timer avete 2 serie da 6 esercizi (che si ripetono due volte) da farsi per 60 secondi ciascuno con 5 secondi di tempo per passare da un esercizio all'altro (2' di rest tra un round e l'altro). Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascere 10 secondi di PREPARE metterete 60 secondi di WORK e metterete 5 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 12 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 2 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 120