

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. Lascere 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 per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 10

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

CORE WOD

AMRAP 6'

1	5 GLUTES BRIDGE
2	5 RUSSIAN SITUP
3	5 SPIDER PLANK

1' REST

AMRAP 6'

1	5 SIDE PLANK ELBOW TO KNEE - L
2	5 SIDE PLANK ELBOW TO KNEE - R
3	5 SCORPION

1' REST

AMRAP 6'

1	5 TUCK-UP
2	5 IN AND OUT
3	5 SUPERMAN DINAMIC

IL LAVORO DI OGGI E' UN AMRAP, PER CUI PIU' RIPETIZIONI POSSIBILI NEI 21 MINUTI DI LAVORO COMPLESSIVO

Per questo timer avete un'unica serie da 3 tempi di lavoro da farsi per 360 secondi (6 minuti) ciascuno con 60 secondi di pausa. Andrete per cui ad impostare così il vostro timer. Lascere 10 secondi di PREPARE metterete 360 secondi di WORK e metterete 60 secondi di REST. Per quanto riguarda i CYCLES metterete il numero 3 per quanto riguarda i SETS metterete il numero 1 mentre per quanto riguarda il REST BETWEEN SETS metterete 0