

Giorno 1	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
<b>AMRAP (as many round as possible)</b> 20 Alternate pistol squat on a chair 15 Push up hand release 20 Tuck crunch 10+10 one leg Bridge 15 Body row with feet on a chair 30" plank	15'	18'	22'	25'

Giorno 2	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
<b>1° Tabata</b> Burpees + Wall sit 3' rec. <b>2° Tabata</b> Push up con mani vicine al corpo + Dead bugs 3' rec. <b>3° Tabata</b> Squat jump + Bodyweight triceps	Di settimana in settimana cercate di aumentare il numero di ripetizioni per round.			

Giorno 1	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
<b>For time</b> (dovete terminare gli esercizi nel minor tempo possibile. Potete spezzettare le ripetizioni per recuperare un attimo. Cercate di tenere un ritmo uniforme e costante)	150 Affondi + 100 mountain climbers+ 50 Body row	175 Affondi + 115 mountain climbers + 60 Body row	175 Affondi + 115 mountain climbers + 60 Body row	190 Affondi + 130 mountain climbers + 70 Body row