

Giorno 1	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
<b>AMRAP (as many round as possible)</b> 20 Air Squat 15 Piegamenti 20 Sit-up 10+10 Superman 15 Body row 15 Crunch	Cercate di fare sempre più giri, anche parziali. (es: 2/2,5/3/3,5)			

Giorno 2	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
<b>1° Tabata</b> Body row + Air squat 3' rec. <b>2° Tabata</b> Push up con mani vicine al corpo + Crunch 3' rec. <b>3° Tabata</b> Bulgarian squat con sedia + plank	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 Squat + 50 Body row + 25 Burpees	175 Squat + 60 Body row + 30 Burpees	175 Squat + 60 Body row + 30 Burpees	190 Squat + 70 Body row + 35 Burpees