

CROSS TRAINING

Materiali: corda per saltare, materassino, connessione internet

Riscaldamento E.M.O.M. x 5' min.

Esercizio	Reps	
Air squat	10	esercizi da svolgere in 1' per 5 volte se si termina prima dello scadere del minuto si riposa
Commandos	8	
Abs	10	

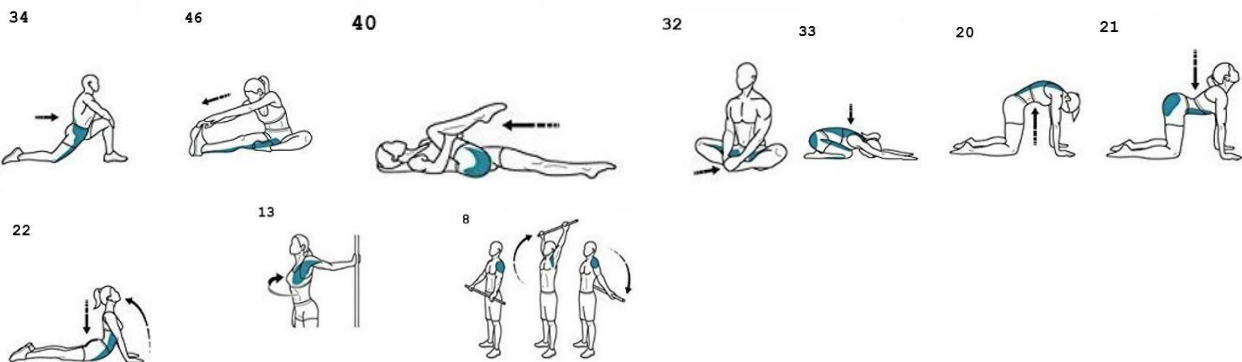
WOD For Time [svolgere tutti gli esercizi nella sequenza che si preferisce ma terminare tutte le ripetizioni prima di passare all'esercizio successivo]

	Principianti	Esperti	Avanzati
Esercizio	reps.	reps.	reps.
Salti corda	125	175	250
Push-up	25	50	100
Abs	100	150	200
Burpees	15	50	75
Affondi	50	75	100

Tempo ?

Defaticamento

Stretching Arti Inferiori e Arti Superiori tenuta 40"



Note:

ABS= addominali a scelta

berpees = <https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>

Push-up= <https://www.youtube.com/watch?v=0pkjOk0EiAk>

Commandos= <https://www.youtube.com/watch?v=1SZiswtFN8Y>

CROSS TRAINING

