

CONDIZIONAMENTO FISICO

RISCALDAMENTO : Tabata 20'' work / 10 '' rest - per 8 Rounds

- JUMPING JACK (alterno braccia rese sopra testa – aperture frontali)
- LOUNGES (affondi frontali alterno sx e dx)

REST 2'

WOD: 5' AMRAP (I° blocco)

- 10 rep. AIR SQUAT
- 10 rep. AIR SQUAT + CAMBIO DIREZIONE
- 10 rep. AIR SQUAT + CAMBIO DIREZIONE + MAI GHERI
- 10 rep. AIR SQUAT + HIZA GHERI (gamba dietro) + MAI GHERI (gamba avanti)

REST 90''

WOD: 5' AMRAP (II° blocco)

- 10'' tenuta HOLLOW a seguire
5 rep apertura gambe e richiamo alternato delle ginocchia al petto
- 10 rep. RUSSIAN TWIST (a scelta possibile eseguire con sovraccarico)
- 10 rep. da PLANK incrocio GINOCCHIA GOMITO OPPOSTO
- 10 BURPEES + MAWASHI ZUKI braccio dietro – braccio avanti
(nel burpees ritorno in posizione eretta con una gamba davanti all' altra)

REST 90''

WOD: 5' AMRAP (III° blocco)

- 10 rep. DECK SQUAT (squat con rullata)
- 10 rep. DECK SQUAT + MAI GHERI
- 10 rep. DECK SQUAT + MAI GHERI + BRACCIA IN LINEA + MAWASHI GHERI

REST 90''

WOD: 5' AMRAP (IV° blocco)

- 20'' tenuta PLANK
- 20'' tenuta PLANK LATERALE SX
- 20'' tenuta PLANK LATERALE DX
- 10 PUSH UP + TOCCO SPALLA
- 10 rep. a terra cambio distensioni gambe
- 10 rep. a terra cambio distensioni gambe + SANKAKU

note: AMRAP = As Many Reps (sometimes Rounds) as Possible – Il maggior numero di ripetizioni (rounds) possibile.

BUON ALLENAMENTO