

WO 1A				data	inizio	fine	durata
WARMUP				Set X Reps	Rest	Exec	Load
A1	SQUAT FACCIA AL MURO MANI ALTE	3X10	0'	3030	-		
A2	WALL SLIDES DA SEDUTO	3X10	0'	3030	-		
STRENGTH				Set X Reps	Rest	Exec	Set 1
B1	SQUAT	5x5	30"	4x(4141)+1x(41X1)	-		
B2	TRAZIONI PRESA INVERSA	5x2	30"	4x(4141)+1x(41X1)	-		
METCON				Set X Reps	Rest	Exec	Round
C1	6 KNEE TO ELBOW	AMRAP 10'	-	discesa lenta	-		
C2	12 JUMP SQUAT MANI AI FIANCHI	AMRAP 10'	-	salta più in alto che puoi	-		

WO 2A				data	inizio	fine	durata
WARMUP				Set X Reps	Rest	Exec	Load
A1	ROTAZIONI SPALLE AL MURO	2X10	0'	per lato (orario/antiorario)	-		
A2	TORSIONI SPALLE	2x10	0'		-		
STRENGTH				Set X Reps	Rest	Exec	Set 1
B1	PANCA PIANA	5x5	30"	4x(4141)+1x(41X1)	-		
B2	REMATORE 90° PRESA PRONA	5x5	30"	4x(4141)+1x(41X1)	-		
METCON				Set X Reps	Rest	Exec	Round
C1	6 PUSHUP HANDS OFF	AMRAP 10'	-		-		
C2	12 CANE COBRA	AMRAP 10'	-		-		

WO 3A				data	inizio	fine	durata
WARMUP				Set X Reps	Rest	Exec	Load
A1	ROTAZIONE SPALLE AL MURO	2X10	0'	per lato (orario/antiorario)	-		
A2	ESTENSIONE ANCHE DI COOK	2X10	0'	per gamba	-		
STRENGTH				Set X Reps	Rest	Exec	Set 1
B1	MILITARY PRESS	5x5	30"	4x(4141)+1x(41X1)	-		
B2	STACCHI DA TERRA	5x5	30"	lento 4" fino al ginocchio	-		
METCON				Set X Reps	Rest	Exec	Round
C1	6 SPRAWLS	AMRAP 10'	-		-		
C2	12 SITUP CON SOVRACCARICO	AMRAP 10'	-	usa un disco da 5	-		

WO 1B					data	inizio	fine	durata
	WARMUP	Set X Reps	Rest	Exec	Load	Set 1	Set 2	Set 3
A1	SQUAT FACCIA AL MURO MANI ALTE	3X10	0'	3030	-			
A2	WALL SLIDES DA SEDUTO	3X10	0'	3030	-			
	STRENGTH	Set X Reps	Rest	Exec		Set 1	Set 2	Set 3
B1	SQUAT	3x8	45"	3121				
B2	TRAZIONI PRESA INVERSA	3x8	45"	3121	-			
	METCON	Set X Reps	Rest	Exec	Load	Best	Worse	
C1	KNEE TO ELBOW	1 TABATA	1'	(20" work+10"rest)x8	-			
C2	JUMP SQUAT MANI AI FIANCHI	1 TABATA		(20" work+10"rest)x8	-			

WO 2B					data	inizio	fine	durata
	WARMUP	Set X Reps	Rest	Exec	Load	Set 1	Set 2	
A1	ROTAZIONI SPALLE AL MURO	2X10	0'	per lato (orario/antiorario)	-			
A2	TORSIONI SPALLE	2x10	0'		-			
	STRENGTH	Set X Reps	Rest	Exec		Set 1	Set 2	Set 3
B1	PANCA PIANA	3x8	45"	3121				
B2	REMATORE 90° PRESA PRONA	3x8	45"	3121				
	METCON	Set X Reps	Rest	Exec	Load	Best	Worse	
C1	PUSHUP HANDS OFF	1 TABATA	1'	(20" work+10"rest)x8	-			
C2	CANE COBRA	1 TABATA		(20" work+10"rest)x8	-			

WO 3B					data	inizio	fine	durata
	WARMUP	Set X Reps	Rest	Exec	Load	Set 1	Set 2	
A1	ROTAZIONE SPALLE AL MURO	2X10	0'	per lato (orario/antiorario)	-			
A2	ESTENSIONE ANCHE DI COOK	2X10	0'	3030 per gamba	-			
	STRENGTH	Set X Reps	Rest	Exec		Set 1	Set 2	Set 3
B1	MILITARY PRESS	3x8	45"	3121				
B2	STACCHI DA TERRA	3x8	45"	fermo 3" al ginocchio				
	METCON	Set X Reps	Rest	Exec	Load	Best	Worse	
C1	SPRAWLS	1 TABATA	1'	(20" work+10"rest)x8	-			
C2	SITUP CON SOVRACCARICO	1 TABATA		(20" work+10"rest)x8	-			