

FINAL TEST



RESILIENZA

P#1 - SPARTAN 200

	TARGET	PARZIALI				
SUMO DEAD LIFT	50					
BACK SQUAT	50					
FLOOR PRESS (hip thrust)	50					
PUSH PRESS	50					

P#2 - COMPLEX

	TARGET	PARZIALI		
DEAD CLEAN SQUAT & PRESS	30			

P#3 - THE FIFTY

PRESSING LUNGE	WORM PUSH UP	REMATORE	ROCK UP	SUIT CASE DEAD LIFT	JUMP OVER BAR	PRESSING SIT UP	BRIDGE TWIST
10	6	10	6	10	6	10	6
10	7	10	7	10	7	10	7
10	8	10	8	10	8	10	8
10	9	10	9	10	9	10	9
10	10	10	10	10	10	10	10

Regole

- Puoi cambiare schema ogni volta che vuoi e quando lo ritieni più opportuno.
- Ogni 5 minuti dovrai fermarti ed eseguire 10 BURPEE. Terminati puoi riprendere il lavoro.