

# Ray Workout 2

--:--:--  
-- km  
-- TSS



	Planned	Completed	
Duration			h:m:s
Calories			kcal
TSS			TSS
IF			IF

  

	Min	Avg	Max	
Heart Rate				bpm

## Description

W.U.  
3' corda o corsa sul posto  
3' saltelli vari  
2' circonduzioni braccia

CORE  
3xPlank (Prono Lat Supino Lat -30")

LAVORO  
Leg extension 10x3  
Leg Curl 10x3  
Affondi Bulgari 3x (8xgamba)  
Piegamenti 10x3  
Spinte spalle con asciugamano in tensione 10x3  
Rematore con elastico o pesi 10x3  
Bicipiti con elastico/pesi 10x3

EMOM 1' 15"/15"/15"/15"rec  
burpees - piegamenti tacco - affondi alternati jump  
obiettivo 8 volte

## Pre-activity comments

## Tags