

BUILD OR BURN FIIT30 GAMES – *example plan*

BUILD		BURN
250m ___ : ___ SKIERG	CARDIO	500m ___ : ___ BIKE
15 reps ___ : ___ 60 kg	DEADLIFT	20 reps ___ : ___ 40 kg
250m ___ : ___ RUN	CARDIO	500m ___ : ___ SKIERG
15 reps ___ : ___ 30 kg	BENCH	20 reps ___ : ___ 15 kg
250m ___ : ___ BIKE	CARDIO	500m ___ : ___ RUN
15 reps ___ : ___ 55 kg	SQUAT	20 reps ___ : ___ 35 kg
250m ___ : ___ SKIERG	CARDIO	500m ___ : ___ BIKE
15 reps ___ : ___ 45 kg	ROW	20 reps ___ : ___ 30 kg
250m ___ : ___ RUN	CARDIO	500m ___ : ___ SKIERG
15 reps ___ : ___ 20 kg	SWINGS	20 reps ___ : ___ 16 kg
250m ___ : ___ BIKE	CARDIO	500m ___ : ___ RUN
15 reps ___ : ___ 16 kg	SNATCH	20 reps ___ : ___ 12 kg
___ : ___ TOTAL	End time	___ : ___ TOTAL