

WORKOUT #17

THE OLD BRIDGE



85-88%



faticoso



30'

LADDER	SCORPION BENCH	LAVORO ESTERNO
2	20	L1
4	20	L2
6	20	L1 – L2
8		-
10	20	L1 – L2
8	20	L2
6	20	L1
4		-
2		-

TIME LIMIT 30'

ESERCIZI LADDER
SIDE SQUAT
SPLIT PU
BRIDGE TO CRUNCH
BACK KICK 45

L1
PULLING BURPEE

L2 - CIRCUIT REPs	
10	JUMP SQUAT
5	THE WORM
5	REV. BENCH KICK

Il the old bridge segue la stessa struttura di un the bridge classico, a differenza del fatto che i ponti, prima di poter essere percorsi, dovranno essere "ristrutturati" eseguendo 20 ripetizioni di scorpion bench