

L'ACCOPIATA

	Round #1	Round #2	Round #3	Round #4
10 REPS	30"	30"	30"	30"
POWER TWIST	SWIM BENCH	BRIDGE TWIST	M. CLIMBERS	JUMPING JACKS
BACK SQUAT	M. CLIMBERS	JUMPING JACKS	SWIM BENCH	BRIDGE TWIST
REMATORE	BRIDGE TWIST	M. CLIMBERS	JUMPING JACKS	SWIM BENCH
HIP THRUST	JUMPING JACKS	SWIM BENCH	BRIDGE TWIST	M. CLIMBERS

REST ROUND	120/150"
-------------------	-----------------

MODALITA' DI ESECUZIONE

Nell'accoppiata gli esercizi si eseguono a coppia, nella quale uno di essi è con il bilanciere, mentre l'altro a corpo libero. Le coppie si formano in funzione delle colonne. L'esercizio con il bilanciere, colonna in nero rimane fisso, mentre quello a corpo libero cambia in funzione della colonna (round) che si sta eseguendo.

Facciamo direttamente un esempio.

Primo round: si formano le seguenti coppie

- POWER TWIST – SWIM BENCH
- BACK SQUAT – M. CLIMBERS
- REMATORE – BRIDGE TWIST
- HIP THRUST – JUMPING JACKS

Si parte con la prima coppia. Eseguo 10 ripetizioni di power twist seguite immediatamente da 30" di swim bench. Passo quindi alla seconda coppia. Eseguo 10 ripetizioni di back squat seguite da 30" di m. climbers, e così via fino all'ultima coppia. Al termine riposo tra 120 e 150".

Secondo round: si formano le seguenti coppie

- POWER TWIST – BRIDGE TWIST
- BACK SQUAT – JUMPING JACKS
- REMATORE – M. CLIMBERS
- HIP THRUST – SWIM BENCH

Svolgo le coppie nella stessa modalità seguita nel primo round.

FINISHER

Esegui ogni riga una sola volta. Riposa 90/120" e poi passa alla successiva.

Esempio: eseguo 10 power twist, poi 30" di swim bench, bridge twist, m. climbers e jumping jacks. Riposo. Passo alla successiva