

### UP&DOWN EXTENDED

REST LINE	120/150"
-----------	----------

CLEAN SQUAT	14	12	10	8
TWISTED PUSH UP	8	10	12	14
SUIT CASE DEAD LIFT	18	16	12	10
PIPE CRUNCH	10	12	16	20
REMATORE	15	13	10	8
BURPEE OVER THE BAR	10	10	10	10

#### MODALITA' DI ESECUZIONE

Lo schema si esegue per colonne e gli esercizi devono essere svolti nell'ordine come da tabella e con il numero di ripetizioni indicato nella cella della colonna relativa. La particolarità di questo schema è data dalle ladder incrociate (up & down) dei vari esercizi: le ripetizioni per un dato esercizio incrementano o decrementano ad ogni colonna successiva.

La colonna si chiude sempre con 10 burpee over the bar. Successivamente si riposa dai 120 ai 150".

#### Appunti

---