

#16 THE WALL

REPs	MURO
80	DEAD LIFT
70	CLEAN (1A)
60	GOBLET SQUAT
50	SWING
40	FLOOR PRESS
30	RACK BACK LUNGE
20	SHOULDER PRESS (1A)
10	ROW

MODALITA' DI ESECUZIONE

Il the wall è costituito da una serie di esercizi ognuno dei quali rappresenta un muro da abbattere. Tale muro è tanto più resistente quante sono le ripetizioni previste per quell'esercizio.

Gli esercizi devono essere svolti nell'ordine in cui si trovano (dal dead lift al wood chop) e il vincolo è di dover terminare tutte le ripetizioni perviste prima di poter passare all'esercizio successivo.

Appunti
