

# WORKOUT #2

## LADDER TIME

<b>STEP TIME:</b>	20-30-40-50-40-30-20"
<b>STEP REST:</b>	30-40-50-60-50-40"

ESERCIZI
BACK LUNGE
SHOULDER TOUCH
CRUNCH
TRIPOD
ONE LEG KICK



65-70%



poco impegn.  
legg. impegn.



31'

Una ladder è una scala in cui ad ogni gradino si esegue un dato lavoro. L'ammontare del lavoro dipende dal gradino. Gradini successivi eseguiti in "salita" incrementano il lavoro. Viceversa in discesa. Al termine di ogni gradino può essere previsto un certo tempo di recupero.

Nella ladder time, l'ammontare di lavoro per ogni gradino è specificato dal numero di esercizi da eseguire in quel gradino e per quanto tempo devono essere eseguiti.

**In questa ladder time:** al primo gradino ogni esercizio dovrà essere eseguito per 20" nell'ordine specificato in tabella esercizi, al termine del quale si riposerà 30". Al secondo gradino il tempo di esecuzione per esercizio sale a 30", con un recupero finale di 40" E così via fino al gradino da 60". Da quel momento in poi inizia la "discesa" e si ripercorre la stessa scala della "salita" ma con ammontare di lavoro decrescente.