

#2 UP&DOWN

REST LINE	60/90"
------------------	--------

A	B	C	D
10	5	1	6
9		2	
8		3	
7		4	
6		5	
5		6	
4		7	
3		8	
2		9	
1		10	

A	GOBLET SQUAT
B	BURPEE
C	CLEAN (2A)
D	PUSH PLANK

A seguire, dopo 2-3 minuti di recupero...

CIRCUIT TIME	
STATION TIME	30"
ROUND	4
REST ROUND	60"

MODALITA' DI ESECUZIONE

Il protocollo **up&down** è caratterizzato dall'aver almeno due ladder contrapposte: una discendente ed una ascendente. Nella sua versione base, le scale sono intervallate da un esercizio a parametro fisso (tempo o ripetizioni). In generale lo schema deve essere letto per righe successive.

In **questo up&down**: a partire dalla prima riga si eseguono 10 goblet sumo squat (A), 5 burpee, 1 clean 2A (B), 6 push plank (D). Riposa fra 60 e 90". Passa alla riga successiva: 9 goblet sumo squat, 5 burpee, 2 clean 2A, 6 push plank. Riposa. Passa alla riga successiva. Ripeti il ciclo fino all'ultima.

Terminato l'up&down, prendi 2-3 minuti di recupero ed esegui il **circuit time**: 30" di lavoro per ogni esercizio nell'ordine A,B,C,D. Riposa 60" e ripeti per altre 3 volte.