

#7 CIRCUIT MIX

STAZIONI	6
REST FRA STAZIONI	10"
ROUND	6
REST ROUND	90"

REPs/TIME STAZIONI	
16	SUIT CASE DEAD LIF
8+8	FLOOR PRESS (HIP THRUST)
30"	KNEE TOUCH BENCH
14	TWIST GLOBLET LUNGE (2A)
12	CLEAN (1A)
30"	SKIPPING

MODALITA' DI ESECUZIONE

Un circuito è caratterizzato da un certo numero di stazioni (esercizi) da eseguire secondo la modalità tempo o ripetizioni. Terminato l'ultimo esercizio, è previsto un certo recupero prima di ripetere il ciclo (round) per un numero di volte predeterminato.

Nel circuit mix si utilizza sia il parametro tempo, sia il parametro ripetizioni.

In questo circuit mix eseguo semplicemente gli esercizi nella sequenza in cui si trovano con il parametro indicato. Al termine dei 30" di skipping recupero 90". Rieseguo il tutto per altre 5 volte.

Appunti
