

# APPRENDISTA

## Workout #4

### DOUBLE CIRCUIT

ROUND	4/5
REST ROUND	90/120"

#1 CIRCUIT REPs	
10	SUMO DEAD LIFT
6/8	SHOULDER PRESS
10	HIP THRUST
10	REMATORE



#2 CIRCUIT: 2 MINUTI NO STOP	
10	SWIM BENCH (coppie)
10	BRIDGE TWIST
50	SKIP

#### MODALITA' DI ESECUZIONE

Esegui prima il circuito #1 completando gli esercizi per le ripetizioni relative e nell'ordine indicato. Al termine, passa immediatamente al circuito #2. Quest'ultimo prevede l'esecuzione ciclica di 3 esercizi, con le ripetizioni e ordine indicati, per 2 minuti no stop. Al termine del tempo riposa tra 90 e 120 secondi e ripeti l'intero schema a partire dal circuito #1.

L'intero schema deve essere svolto per 4 o 5 volte.

#### Appunti

---