

#3 THE DIAGONAL TIME

| | |
|----------------|-----|
| EXECUTION TIME | 40" |
| REST TIME | 20" |
| REST LINE | 60" |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E |
| E | A | B | C | D |
| D | E | A | B | C |
| C | D | E | A | B |
| B | C | D | E | A |

| | |
|----------|---------------------|
| A | GOBLET SUMO SQUAT |
| B | AROUND THE BODY |
| C | SHIFTING FROM BENCH |
| D | DEAD LIFT (1A) |
| E | CLEAN (1A) |

MODALITA' DI ESECUZIONE

Lo schema si legge per righe ed ogni lettera rappresenta l'esercizio secondo la tabella di corrispondenza. Ogni esercizio deve essere svolto per 40" seguiti da 20" di recupero prima di passare al successivo. Al termine di ogni riga si riposa 60".

Appunti
