

APPRENDISTA

Workout #1

CIRCUIT MIX

STAZIONI	6
REST FRA STAZIONI	10"
ROUND	4/5
REST ROUND	90/120"

REPs - STAZIONI	
10	DEAD LIFT
8	FLOOR PRESS
15	SQUAT
10	STAR BENCH
10	HIP THRUST
30	JUMPING JACKS

MODALITA' DI ESECUZIONE

Un circuito è caratterizzato da un certo numero di stazioni (esercizi) da eseguire nella sequenza indicata per il relativo numero di 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 utilizzano sia esercizi con il bilanciere che a corpo libero.

Appunti
