

#17 LA PIRAMIDE E I CUSTODI

STEP REPs	2	4	6	8	10	8	6	4	2
STEP REPs	2	2	2	2	2	2	2	2	2
CUSTODE	X				X				X
STEP REST	40	60	80	120	150	120	80	60	

ESERCIZI
LONG LUNGE ROW
SIDE WIND
SIT UP
BENCH SIDE OVER
TURKISH GET UP

CUSTODE	20 THRUSTER (1A)
----------------	------------------

MODALITA' DI ESECUZIONE

L'andamento è scandito dalla modalità ladder: si eseguono 2 ripetizioni per ogni esercizio nero, poi 4, 6, e così via. Al termine di ogni gradino sono previsti sempre 2 ripetizioni di TURKISH GET UP. Si recupera quindi il tempo indicato per ogni colonna.

L'esecuzione è però "disturbata" dai custodi, rappresentati da un ulteriore lavoro: 20 thruster (1A). I custodi sono 3 e devono essere "abbattuti". Essi si trovano relativamente: prima del primo gradino da 2 ripetizioni, dopo il gradino da 10, e dopo l'ultimo gradino da 2 ripetizioni.

Facciamo un esempio. Inizio con l'abbattimento del primo custode: 20 thruster (1A). Inizio la ladder: 2 ripetizioni per ogni esercizio in nero, più due ripetizioni di turkish get up. Riposo 40". Passo al gradino successivo: 4 ripetizioni per esercizio, più due turkish get up. Riposo 60" e così via. Al gradino da 10, terminati i 2 turkish get up, devo affrontare un nuovo custode. Solo una volta abbattuto potrò "scendere" dalla piramide al gradino da 8 ripetizioni. Terminato l'ultimo gradino, costituito da 2 ripetizioni per esercizio più due turkish get up, arrivo allo scontro finale con l'ultimo custode e il workout termina.

Appunti
