

# WORKOUT #9

## MUD ESCAPE

ESERCIZIO	RIPETIZIONI			
<b>TWIST TRIPOD</b>	18	16	12	10
HINDU PUSH UP	18	16	12	10
<b>V PLANK</b>	18	16	12	10
<b>BRIDGE TWIST</b>	18	16	12	10
WORM	18	16	12	10

**OGNI 4' MINUTI**

esegui 60 **SKIP**



**70-75%**



legg. impegn.  
abbast. impegn.



**30/35'**



**> 280**

Il mud escape simula un terreno fangoso dal quale uscire, cosa che avverrà all'esecuzione dell'ultima ripetizione dell'ultimo esercizio. Il protocollo si legge per colonne e in definitiva è una ladder decrescente a ripetizioni. Durante la sua esecuzione, ogni tot minuti si dovrà interrompere per eseguire un certo lavoro (colata di fango) che può essere rappresentato da uno o più esercizi o addirittura altri protocolli. Terminato questo lavoro si riprende da dove si era interrotto. Più tempo si impiega a terminare la ladder discendente è più colate di fango si subiranno. Il tempo necessario ad eseguire il lavoro dell'interruzione può essere "sottratto" ai successivi 3 minuti oppure non influire. Nel secondo caso ogni 3 minuti si ferma il tempo, si esegue l'interruzione fino al termine e poi si fa ripartire al riprendere della ladder.

**In questo mud escape:** sono previsti 5 esercizi da eseguire come una ladder decrescente a partire da 20 ripetizioni per esercizio concludere con 10 ripetizioni. Ogni 4 minuti il tempo si ferma e si passa all'esecuzione di 60 SKIP. Terminati, si riprende da dove si era lasciato e il tempo riparte. Al 6° minuto la situazione precedente si ripete. Stesso discorso al 9°, 12°, 15° fino ad un massimo di 30' minuti. I tempi di recupero sono soggettivi. Lo scopo è terminare nel minor tempo possibile.