

#1 LADDER TIME

STEP TIME:	60"	50"	40"	30"	40"	50"	60"
STEP REST:	120"	100"	80"	60"	80"	100"	

ESERCIZI
DEAD LIFT
FLOOR PRESS
ROW
CRUNCH (1A)

AL TERMINE DI OGNI "GRADINO" ESEGUI **20" DI JUMPING JACKS**

MODALITA' DI ESECUZIONE

Una Ladder è una scala in cui ad ogni "gradino" si esegue un certo lavoro. La quantità di lavoro può essere definita in termini di tempo o ripetizioni.

In questa ladder time il lavoro è definito dal tempo. Con riferimento alla prima tabella: al primo gradino si eseguono 60" di lavoro per ciascuno dei 4 esercizi indicati nella tabella sottostante. Al termine si riposa 120"; al secondo gradino si eseguono 50" di lavoro per ognuno dei 4 esercizi e si riposa per 100", e così via. E' sufficiente seguire le colonne dello schema.

Per aumentare la quantità di lavoro, al termine di ogni gradino (prima del tempo di recupero) sono previsti 20" di un esercizio a corpo libero, i jumping jacks.

Appunti
