

MUSH UP

	MIX 1	MIX 2	MIX 3	MIX 4
30	THRUSTER	POWER CLEAN	SUIT CASE DL	FLOOR PRESS
25	POWER CLEAN	THRUSTER	FLOOR PRESS	SUIT CASE DL
20	SUIT CASE DL	FLOOR PRESS	THRUSTER	POWER CLEAN
15	FLOOR PRESS	SUIT CASE DL	POWER CLEAN	THRUSTER

REST MIX

150/180"

MODALITA' DI ESECUZIONE

Nel mush up sono previsti 4 round, chiamati mix, in ognuno dei quali sono presenti sempre gli stessi esercizi ma in ordine differente. Per ogni mix, gli esercizi devono essere eseguiti nell'ordine in cui si trovano e per il numero di ripetizioni indicato nella colonna più a sinistra della rispettiva riga.

Esempio. Nel primo mix dovrò eseguire 30 thruster, 25 power clean, 20 suit case dead lift, 15 floor press. Riposo fra i 150 e i 180" e passo al mix 2. In questo dovrò eseguire 30 power clean, 25 thruster, 20 floor press, 15 suit case dead lift. Riposo e passo al mix 3. E così via.

Appunti
