

WORKOUT #21

THE CHAIN

EXECUTION TIME	60"
REST	30"



85-88%



faticoso



25/30'

A									
A	B								
A	B	C							
A	B	C	D						
A	B	C	D	E					
A	B	C	D	E	F				
A	B	C	D	E	F	G			
A	B	C	D	E	F	G	H		
	B	C	D	E	F	G	H		
		C	D	E	F	G	H		
			D	E	F	G	H		
				E	F	G	H		
					F	G	H		
						G	H		
							H		

A	QUAD TO BENCH
B	HINDU
C	FROG JUMP
D	REV. BENCH KICK
E	ROLLING ROCK UP
F	ONE LEG KICK TOUCH
G	SISSI SQUAT
H	PUSH UP TOUCH

FINISHER

Esegui 10 ripetizioni della catena A+B+C+D+E+F+G+H
Mantieni il più possibile l'intensità dell' 88%FCmax

APPUNTI
