

APPRENDISTA

Workout #7

MORE & LESS

CIRCUITO	
8	SUMO DEAD LIFT
8	PUSH PLANK
15	V BENCH
8	SPINAL CRUNCH

ESERCIZIO	TARGET
THRUSTER	70/80/90/100

MODALITA' DI ESECUZIONE

Nel **More&Less** lo scopo è riuscire a fare di più per fare di meno. È suddiviso in due lavori. Il primo è in definitiva un circuit reps mentre il secondo è rappresentato da un singolo esercizio. Il workout termina quando si raggiungono le ripetizioni target di quest'ultimo.

Si inizia con l'esecuzione del circuito. Al termine si passa al singolo esercizio. L'obiettivo è eseguire quante più ripetizioni possibili continue e senza rallentamenti nella frequenza esecutiva (mantenimento dell'intensità target). Se si interrompe l'esecuzione bisognerà tornare sul circuito. Il ciclo continua fino a quando non si completano le ripetizioni previste per il singolo esercizio.

Appunti
