

#4 COMPLEX

| |
|---------------------|
| ESERCIZI |
| DEAD CLEAN (2A) |
| HALO |
| GOLET SQUAT |
| SHOULDER PRESS (2A) |
| WOOD CHOP |

PARTE PRIMA: LADDER COMPLEX

| | | | | | |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|---|
| STEP REPS: | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| STEP REST: | 90" | 80" | 70" | 60" | |

MODALITA' DI ESECUZIONE

Esegui 6 ripetizioni per esercizio. Riposa 90". Poi esegui 5 ripetizioni per esercizio e riposa 80". Così via fino a 2 ripetizioni.

Nel passaggio fra un esercizio e l'altro non posare mai il kettlebell.

PARTE SECONDA: COMPLEX IN LADDER

| | | | | | | | | | |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| STEP REPS: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| STEP REST: | 10" | 20" | 30" | 40" | 50" | 40" | 30" | 20" | |

MODALITA' DI ESECUZIONE

Segui la ladder come nella modalità precedente. Questa volta però, una ripetizione è da intendersi in termini di complex, ossia un unico grande esercizio composto dalla concatenazione e combinazione di tutti e 5 gli esercizi previsti.

Appunti
