

LADDER + COMPLEX

ESERCIZI
DEAD LIFT
POWER CLEAN
FRONT SQUAT
SHOULDER PRESS

PARTE PRIMA: LADDER COMPLEX

STEP REPS:	10	8	6	4	2
STEP REST:	120"	100"	80"	60"	

MODALITA' DI ESECUZIONE

Esegui 10 ripetizioni per esercizio. Riposa 90". Poi esegui 8 ripetizioni per esercizio e riposa 80". Così via fino a 2 ripetizioni.

L'ideale sarebbe non rilasciare mai l'attrezzo nel passaggio tra un esercizio e l'altro.

PARTE SECONDA: COMPLEX IN LADDER

STEP REPS:	6	5	4	3	2	1
STEP REST:	120"	100"	80"	60"	40"	

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 4 gli esercizi previsti.

Appunti
