

WORKOUT #5

UP & DOWN TIME

A	B	C	D
60	10	60	10
50	20	50	20
40	30	40	30
30	40	30	40
20	50	20	50
10	60	10	60

A	BALANCE PUSH PLANK
B	STAND TO REVERSE BENCH
C	V BENCH
D	ONE LEG KICK BRIDGE

FINISHER: CIRCUIT TIME

- 30" a stazione
- 4 round
- No rest round

 70%

 legg. impegn.

 24'

Gli up & down sono costituiti da delle ladder le quali possono essere a tempo o a ripetizioni. Lo schema si legge per righe e gli esercizi devono essere eseguiti nell'ordine di apparizione da sinistra verso destra. La caratteristica di questo protocollo è dovuta al fatto che esercizi consecutivi seguono ladder inverse per quanto riguarda l'ammontare di lavoro. Infatti, se leggiamo ogni esercizio per colonna, si nota come questa identifichi una ladder crescente o decrescente. Esistono delle varianti in cui uno o più esercizi potrebbero non seguire una ladder ma avere un parametro fisso di tempo o ripetizioni.

In questo up & down: a partire dalla prima riga si eseguono gli esercizi A, B, C e D ognuno per il tempo indicato come in tabella. Esempio prima riga: eseguo 60" di A, poi 10 di B, 60 di C e infine 10 di D. Al termine di ogni riga è previsto un recupero di 30". Al termine dell'up & down si esegue un finisher (un ulteriore lavoro che chiude il workout) composto da un circuit time con gli stessi 4 esercizi eseguiti nel protocollo precedente.