

#11 COMPLEX

ESERCIZI (ONE ARM)

DEAD CLEAN

CLEAN

RACK SQUAT

SHOULDER PRESS

RACK BACK LUNGE

PARTE PRIMA: LADDER COMPLEX

STEP REPS:	1+1	2+2	3+3	4+4	5+5
STEP REST:	20"	30"	50"	60"	

MODALITA' DI ESECUZIONE

Esegui ogni esercizio per le ripetizioni indicate (le ripetizioni si intendono per lato: 1+1 significa una ripetizione per lato)

PARTE SECONDA: COMPLEX IN LADDER

STEP REPS:	5	4	3	2	1
STEP REST:	90"	70"	50"	30"	

MODALITA' DI ESECUZIONE

Esegui il complex, costituito da un unico grande movimento costituito dalla concatenazione dei singoli esercizi, per ogni lato per le ripetizioni indicate.

Appunti
