

APPRENDISTA

Workout #8

LA PIRAMIDE

DEAD CLEAN	2	4	6	8	10	8	6	4	2
	C	C	C	C	C	C	C	C	C
REST	30"	50"	80"	120"	150"	120"	80"	50"	

CIRCUITO C	
6	HIP THRUST
6	PUSH PRESS
30"	SCORPION BENCH

MODALITA' DI ESECUZIONE

Nella piramide un singolo esercizio segue un andamento a ladder, prima crescente fino ad un picco e poi discendente fino al punto di partenza. L'esercizio in questione è il dead clean.

Dopo ogni "step" della ladder si deve eseguire un round completo del circuito C. Al termine si riposa per il tempo previsto per quel gradino.

Ad esempio: al primo step eseguirò 2 dead clean, seguiti da un round del circuito C. Al termine riposo 30". Passo al gradino successivo. Eseguo 4 ripetizioni di dead clean e successivamente il circuito C. Riposo 50". E così via.

Appunti
