

WORKOUT #8

LADDER MIX

STEP REPS:	2	4	6	8	10	8	6	4	2
STEP TIME:	30	25	20	15	10	15	20	25	30
STEP REST	30	40	50	60	80	60	50	40	30

ESERCIZI
KNEE TWIST BENCH
ROCK UP
STAR BENCH
SCORPION
REVERSE CRUNCH
SCORPION BENCH



70-75%



legg. impegn.
abbast. impegn.



30/35'



> 250

La ladder mix segue la struttura di una normale ladder ma combina il tempo con le ripetizioni. Ad ogni gradino dovranno essere eseguite un certo numero di ripetizioni per esercizio fino all'ultimo, il quale segue però il parametro tempo. Esistono diverse combinazioni. La ladder a ripetizioni sale e quella a tempo scende o viceversa. Oppure è presente solo una ladder e un esercizio a tempo o ripetizioni fisse ad ogni gradino. Al termine di ogni step può essere previsto o meno un tempo di recupero prima di quello successivo.

In questa ladder mix: i primi 5 esercizi seguono le ripetizioni, l'ultimo il tempo. Al primo gradino si eseguono 2 ripetizioni per esercizio e 30" per l'ultimo. Al termine si riposa 30". Al secondo gradino si eseguono 4 ripetizioni per esercizio e 25" dell'ultimo e si riposa 40", e così via fino al picco di 10 ripetizioni e 10". Da quel momento in poi la ladder a ripetizioni decresce e quella a tempo cresce, fino all'ultimo gradino.