

APPRENDISTA

Workout #2

LADDER

STEP REPs	10	8	6	4	2
STEP TIME	10"	15"	20"	25"	30"
STEP REST:	120"	100"	80"	60"	

ESERCIZI
FRONT SQUAT
PUSH UP
AFFONDO
TRIPOD
REMATORE

HERO TOUCH

MODALITA' DI ESECUZIONE

Una Ladder è una scala in cui ad ogni "gradino" si esegue un certo lavoro. La quantità di lavoro può essere definita in termini di tempo o ripetizioni.

In questa ladder si parte dal primo gradino, nel quale dovranno essere eseguite 10 ripetizioni per ognuno degli esercizi nella omonima tabella e nella sequenza in cui si trovano. Successivamente sono previsti 10" dell'esercizio a tempo hero touch (evidenziato in marroncino). Al termine si riposa per 120".

Si passa quindi al secondo gradino. Si eseguiranno 8 ripetizioni per ogni esercizio della tabella esercizi e 15 secondi di hero touch. Si riposa 100". E così via fino all'ultimo step.

Appunti
