

#8 LADDER MIX

STEP REPs	2	4	6	8	10	8	6	4	2
STEP TIME	30"	25"	20"	15"	10"+10"	15"	20"	25"	30"
STEP REST	30"	40"	60"	80"	90"	80"	60"	40"	30"

ESERCIZI
CLEAN&LUNGE (1A)
ROW (1A)
RACK SQUAT
SHOULDER PUSH PRESS (1A)
M. CLIMBERS – SHOULDER TOUCH

MODALITA' DI ESECUZIONE

Il protocollo ladder mix è composto da due ladder, una a ripetizioni e una a tempo, con andamenti inversi dal punti di vista dell'intensità di lavoro. La ladder a ripetizioni si riferisce agli esercizi in nero, la ladder a tempo a quello blu e marrone.

Esempio: al primo gradino, eseguo 2 ripetizioni per ogni esercizio nero seguiti da 30" di esecuzione dell'esercizio blu (m. climbers). Riposo per 30". Al secondo gradino eseguo 4 ripetizioni per ogni esercizio nero e 25" di quello blu. Riposo 40". Si procede seguendo le indicazioni delle colonne fino al gradino da 10 ripetizioni. A tal punto, dopo aver eseguito gli esercizi in nero, si eseguono 10 secondi di quello blu seguiti da 10" di quello marrone. Da questo momento in poi non si eseguirà più l'esercizio blu il cui posto preso da quello marrone. Si riscende quindi nella scala a ripetizioni: 8 per ogni esercizio nero seguiti da 15" di quello marrone. Riposo 80". E così via fino all'ultimo step.

Appunti
