

#14 UP&DOWN EXTENDED

REST LINE	120/150"
------------------	----------

DEAD LIFT (1A)	10	12	14	15
PUSH UP	14	12	10	8
PRESSING LUNGE	10	14	18	22
SNATCH	14	12	10	8
CLEAN&SQUAT (1A)	10	12	14	16
FLOOR PRESS (hip thrust)	20	18	14	12
STEP SIDE TOUCH	30"	30"	30"	30"

MODALITA' DI ESECUZIONE

Lo schema si esegue per colonne e gli esercizi devono essere svolti nell'ordine come da tabella e con il numero di ripetizioni indicato nella cella della colonna relativa. La particolarità di questo schema è data dalle ladder incrociate (up & down) dei vari esercizi: le ripetizioni per un dato esercizio incrementano o decrementano ad ogni colonna successiva.

La colonna si chiude sempre con 30" di STEP SIDE TOUCH. Successivamente si riposa dai 120 ai 150".

Appunti
