

FINO ALLA FINE

PARTE PRIMA

10 Reps	10 Reps	Esaurimento	REST
FRONT SQUAT	SQUAT	JUMP SQUAT	60"
FLOOR PRESS (hip thrust)	PUSH UP	PUSH PLANK	60"
PRESSING SIT UP	SIT UP	HOLLOW POSITION	120"

ROUND	4
-------	---

PARTE SECONDA

CIRCUIT REPs	
STATION REPs	8
ROUND	4
REST ROUND	120"

JUMP SQUAT
FLOOR PRESS (hip thrust)
SIT UP
FRONT SQUAT
PUSH UP
PRESSING SIT UP

MODALITA' DI ESECUZIONE – PARTE PRIMA

L'obiettivo è quello di esaurire uno specifico gruppo muscolare. Si legge per righe. Nella prima colonna troviamo gli esercizi con il bilanciere, per i quali dovranno essere svolte sempre 10 ripetizioni. Nella seconda abbiamo un esercizio corpo libero, da eseguire sempre per 10 ripetizioni. Nell'ultima colonna abbiamo ancora un esercizio a corpo libero, il quale però, non prevede ripetizioni limite. Dovrai eseguirlo fino all'esaurimento. Riposa quindi 60" e passa alla riga successiva.

Appunti
