

#5 DOUBLE CIRCUIT

ROUND	5
REST ROUND	2'

#1 CIRCUIT REPs	
12	GOBLET LUNGE (2A)
8+8	FLOOR PRESS
5+5	CLEAN (1A)
8	SIT UP



#2 CIRCUIT 90"	
40	MOUNTAIN CLIMBERS
15	JUMPING JACKS
8	STEP SIDE

MODALITA' DI ESECUZIONE

Esegui prima il circuito #1 completando gli esercizi per le ripetizioni relative e nell'ordine indicato. Al termine, passa immediatamente al circuito #2. Quest'ultimo prevede l'esecuzione ciclica di 3 esercizi, con le ripetizioni e ordine indicati, per 90". Al termine del tempo riposa 2 minuti e ripeti l'intero schema a partire dal circuito #1.

L'intero schema deve essere svolto per 5 volte.

Appunti
