

#9 UP&DOWN TIME

REST LINE	60/90"
------------------	--------

A	B	C	D
60	10	60	10
50	20	50	20
40	30	40	30
30	40	30	40
20	50	20	50
10	60	10	60

A	GOBLET SUMO SQUAT
B	PUSH UP
C	RACK SIDE SQUAT
D	AROUND THE BODY

RIPOSA 2/3 MINUTI

CIRCUIT REPs	
STATION REPs	10
ROUND	4
REST ROUND	60"

MODALITA' DI ESECUZIONE

Lo schema si legge per righe ed ogni cella indica per quanti secondi deve essere eseguito l'esercizio relativo. In definitiva si tratta di 4 ladder con parametro tempo, le quali si alternano in discendenti e ascendenti.

Esempio. Si parte dalla prima riga eseguendo 60" dell'esercizio A, 10" dell'esercizio B, 60" del C e 10 del D. Al termine riposo dai 60 ai 90" e passo alla riga successiva. Le lettere corrispondono agli esercizi indicati nella tabella di fianco.

Terminato l'up&down time, riposa 2/3 minuti ed esegui un circuito: 10 ripetizioni per esercizio nello stesso ordine di esecuzione del protocollo precedente (A, B, C, D), riposo per 60" e ripeto. Il tutto per 4 volte.

Appunti
