

APPRENDISTA

Workout #3

UP & DOWN

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

A	B	C	D
10	5	1	50
9		2	
8		3	
7		4	
6		5	
5		6	
4		7	
3		8	
2		9	
1		10	

A	POWER CLEAN
B	BURPEE
C	BACK SQUAT
D	MOUNTAIN CLIMBERS

MODALITA' DI ESECUZIONE

Il protocollo **up&down** è caratterizzato dall'aver almeno due ladder contrapposte: una discendente ed una ascendente. Nella sua versione base, le scale sono intervallate da un esercizio a parametro fisso (tempo o ripetizioni). In generale lo schema deve essere letto per righe successive.

In **questo up&down**: a partire dalla prima riga si eseguono 10 power clean (A), 5 burpee, 1 back squat (B), 50 mountain climbers (D). Riposa fra 60 e 90". Passa alla riga successiva: 9 power clean, 5 burpee, 2 back squat, 50 mountain climbers. Riposa. Passa alla riga successiva. Ripeti il ciclo fino all'ultima.

Appunti
