

#12 MUD ESCAPE

ESERCIZIO	RIPETIZIONI			
CLEAN&SQUAT (2A)	18	16	12	8
BENCH ROW	18	16	12	8
CRUNCH (2A)	18	16	12	8
SUIT CASE DEAD LIFT	18	16	12	8
SWING (1A)	18	16	12	8

OGNI 4' MINUTI	esegui 60 SKIP
-----------------------	-----------------------

MODALITA' DI ESECUZIONE

Il mud escape simula un terreno fangoso dal quale uscire, cosa che avverrà all'esecuzione dell'ultima ripetizione dell'ultimo esercizio. Il protocollo si legge per colonne e in definitiva è una ladder decrescente a ripetizioni. Durante la sua esecuzione, ad intervalli regolari di tempo, si dovrà interrompere il lavoro per fronteggiare la "colata di fango" rappresentata da un ulteriore lavoro da terminare prima di poter ritornare allo schema principale. Durante lo svolgimento di tale lavoro, il tempo può essere fermato oppure continuare.

In questo **mud escape**: sono previsti 5 esercizi da eseguire come una ladder decrescente a partire da 18 ripetizioni per esercizio concludere con 8 ripetizioni. Ogni 4 minuti **il tempo si ferma** e si passa all'esecuzione di 60 SKIP. Terminati, si riprende da dove si era lasciato e il tempo riparte. Ai prossimi 4 minuti la situazione precedente si ripete fino a quando non si terminano tutte le ripetizioni previste dallo schema principale.

Appunti
