

DOPPIA PIRAMIDE

STEP REPs	2	4	6	8	10	8	6	4	2
STEP TIME	30"	25"	20"	15"	10"	15"	20"	25"	30"
STEP REST	40"	60"	90"	120"	150"	120"	90"	60"	

ESERCIZI
SUMO DEAD LIFT
FLOOR PRESS (hip thrust)
PUSH JERK
AFFONDO
BRIDGE & TOUCH

MODALITA' DI ESECUZIONE

In questo protocollo due piramidi, una a ripetizioni e una a tempo, si "incrociano". La piramide a ripetizioni è relativa agli esercizi di colore nero, mentre quella a tempo è relativa all'esercizio in blu (a corpo libero).

Si parte dal primo gradino: eseguo 2 ripetizioni per ogni esercizio "nero" e 30" dell'esercizio blu. Riposo quindi 40". Passo al gradino successivo: 4 ripetizioni per ogni esercizio nero e 25" del blu. Riposo 60" e così via.

Appunti
