

WORKOUT #13

LA PIRAMIDE E I CUSTODI

STEP REPs	2	4	6	8	10	8	6	4	2
STEP TIME	30	25	20	15	10	15	20	25	30
STEP REST	30	40	50	60	70	60	50	40	30
CUSTODE	X				X				X

ESERCIZI
PLYO SUMO SQUAT
BACK EXTENSION
SPINAL CRUNCH
STAR BENCH
HERO TOUCH

CUSTODE 30 BURPEE



70-80%



legg. impeg.
impegnativo



30/35'



> 340

La piramide è una ladder mix con l'aggiunta di un ulteriore esercizio definito dal custode. Ad ogni gradino si eseguono esercizi a ripetizioni ed uno o più a tempo. I primi seguono una ladder prima crescente e poi decrescente. L'esercizio a tempo segue un andamento inverso. I custodi sono rappresentati dall'esercizio in rosso il cui compito è quello di sbarrare il cammino lungo la piramide. Si può proseguire solo dopo aver "sconfitto il custode".

Esempio: prima di poter cominciare, devo eseguire 30 Burpee (custode). Successivamente passo al primo gradino. Svolgo quindi 2 ripetizioni per ognuno dei 5 esercizi in nero, seguite da 30" dell'esercizio blu. Riposo 30". Al secondo gradino svolgo 4 ripetizioni per ogni esercizio nero e 25" del blu. Riposo 40". E così via fino all'esecuzione del gradino con 10 ripetizioni e 10". Una volta terminato, per poter proseguire devo prima completare nuovamente il custode (30 burpee). Si prosegue così a ripartire da 8 ripetizioni e 15" fino all'ultimo gradino. Terminato quest'ultimo devo riaffrontare per l'ultima volta il custode terminando il workout con l'esecuzione di 30 burpee.