

WORKOUT #16

UP & DOWN EXTENDED

REST LANE	90"				
ROCK UP	8	10	12	15	
TWISTED PU	14	12	10	8	
SPINAL CRUNCH	12	16	18	20	
KNEE TO SQUAT	14	12	10	8	
SCORPION	10	12	14	16	
STAR TOUCH	20	18	16	14	
BURPEE	20"	20"	20"	20"	



70-80%



legg. impeg.
impegnativo



25/30'



> 314

In questo up & down extended: si legge per colonne e gli esercizi devono essere svolti nell'ordine come da tabella e con il numero di ripetizioni indicato nella cella della colonna relativa. La particolarità di questo schema è data dalle ladder incrociate (up & down) dei vari esercizi. Le ripetizioni per un dato esercizio incrementano o decrementano ad ogni colonna successiva. Ad esempio, il rock up segue una ladder crescente (8-10-12-15) mentre le twisted pu una decrescente (14-12-10-8). Lo spinal crunch crescente e il knee to squat decrescente e così via. Al termine di ogni colonna si eseguono 20" di burpee alla massima intensità prevista dal protocollo (80%FCmax). Al termine di ogni colonna si riposa per 90".