

# WORKOUT #7

## CIRCUIT MIX

|                   |     |
|-------------------|-----|
| STAZIONI          | 6   |
| ROUND             | 6   |
| RECUPERO STAZIONE | 10" |
| RECUPERO ROUND    | 90" |

| REPS/TIME STAZIONI |                           |
|--------------------|---------------------------|
| 10                 | <b>AROUND THE SQUAT</b>   |
| 8                  | PUSH UP                   |
| 30"                | <b>JAMPING JACKS</b>      |
| 10                 | <b>BACK PULL</b>          |
| 10                 | <b>QUAD TO BENCH</b>      |
| 30"                | <b>BRIDGE &amp; TOUCH</b> |



70-75%



legg. impegn.  
abbast. impegn.



26'



> 228

I circuit mix seguono la stessa procedura esecutiva dei circuiti generici. Nel mix si combinano i parametri tempo e ripetizioni nello stesso circuito assegnati agli esercizi delle stazioni.

**In questo circuit mix:** composto da 6 esercizi di cui 4 seguono il parametro ripetizioni, mentre gli altri 2 seguono il tempo. Gli esercizi si eseguono nell'ordine indicato in tabella. Al termine di ogni stazione si recupera 10". Sono previsti 5 round e un tempo di recupero fra essi di 90".