

WORKOUT #10

UP & DOWN MIX

A	B	C	D
10	30"	1	30"
9		2	
8		3	
7		4	
6		5	
5		6	
4		7	
3		8	
2		9	
1		10	

A	REVERSE BENCH KICK
B	JUMPING JACKS CROSS
C	BURPEE
D	MOUNTAIN CLIMBERS

FINISHER: CIRCUIT TIME

- 30" a stazione
- 4 round
- No rest round



70-75%



legg. impegn.
abbast. impegn.



30/35'



> 110

In questo Up & Down Mix l'esercizio A segue una ladder decrescente, viceversa quello C una ladder crescente. Gli esercizi B e D hanno una modalità di esecuzione a tempo fissato a 30". Il protocollo si legge per righe: nella prima riga si eseguono 10 ripetizioni di A, 30" di B, 1 ripetizione di C e 30" di D. Si riposa 30". Si passa alla seconda riga: 9 ripetizioni di A, 30" di B, 2 ripetizioni di B e 30 secondi di D. Riposo di 30". E così via fino all'ultima riga. Al termine si esegue un finisher rappresentato da un circuit time composto dai 4 esercizi precedenti per un totale di 5 round senza riposo fra essi.