

Scegliete in funzione dell'attrezzatura a vostra disposizione se eseguire una sola progressione o entrambe. Eseguite tutte e due le sessioni ogni settimana, oppure una sola sessione a settimana (in questo caso la progressione verrà spalmata su 8 settimane, anziché 4)

SWING kb/db				
	Sett. 1	Sett. 2	Sett. 3	Sett. 4
SESSIONE 1	EMOM 15' x 10 reps	EMOM 12' x 14 reps	EMOM 12' x 16 reps	EMOM 7'x20
SESSIONE 2	EMOM 14 'x 12 reps	EMOM 14' x 14 reps	EMOM 10' x 18 reps	100 REP FOR TIME

SNATCH kb/db				
	Sett. 1	Sett. 2	Sett. 3	Sett. 4
SESSIONE 1	EMOM 15' x 5+5 reps	EMOM 12' x 7+7 reps	EMOM 12' x 8+8 reps	EMOM 7'x10+10
SESSIONE 2	EMOM 14 'x 6+6 reps	EMOM 14' x 7+7 reps	EMOM 10' x 9+9 reps	SNATCH TEST 100 REP FOR TIME