

# WORKOUT #10

## SWITCHER

SWITCH	Ogni <b>3 MINUTI</b>
--------	----------------------

SCHEMA 1	
80	V PLANK
50	TWIST BENCH KICK
50	SPLIT PUSH UP
60	SIT UP
30	BURPEE 360

SCHEMA 2	
THE WORM PUSH UP	PLYO STAR BENCH
2	10
4	
6	
8	
10	
12	

SCHEMA 3	
150	DOUBLE KICK

 **85%**

 faticoso

 **35/45'**

Nello switcher l'obiettivo è completare tutti e 3 gli schemi sapendo che ogni 3' dovrò lasciare lo schema attuale e iniziare o continuare uno dei due rimanenti.

Inizialmente si sceglie, a proprio piacimento, uno schema dal quale partire. Avrò 3' minuti per portarlo avanti, scaduti i quali dovrò annotare il punto in cui è stato interrotto e passare obbligatoriamente ad un altro, per il quale vale la stessa regola dei 3' minuti di esecuzione prima di doverlo cambiare. Ogni volta che "ritorno" su uno schema, riprendo la sua esecuzione esattamente dal punto in cui mi ero fermato.

Se dovessi completare uno schema prima dello scadere dei 3 minuti, passerò direttamente ad un altro senza aspettare che scada. Ad ogni modo il tempo non si ferma e allo scadere del 3° minuto dovrò comunque cambiare lo schema attualmente in esecuzione.