

#19 DON'T STOP ME NOW

	TARGET	PARZIALI					
RACK SQUAT	50						
SHOULDER PRESS (1A)	60						
CRUNCH (1A)	70						
LUNGE ROW	70						
AROUND & CATCH	100						

OGNI VOLTA CHE TI FERMI: PAGA CON 20 SCORPION BENCH

ALLA FINE PAGA: 10 JUMPING JACKS x #FERMATE

MODALITA' DI ESECUZIONE

Abbiamo uno schema principale composto, in questo caso, da 5 esercizi con le relative ripetizioni target. L'obiettivo è ovviamente terminare tutte le ripetizioni previste.

Posso partire da qualsiasi esercizio, l'ordine di apparizione nello schema non è vincolante. Supponiamo di iniziare dai LUNGE ROW, i quali hanno un target di 70 ripetizioni. Supponiamo inoltre che al 40° abbia bisogno di una pausa. Questa viene considerata come **fermata** e la conseguenza è il pagamento di un pegno: 20 SCORPION BENCH.

A tal punto, posso decidere se riprendere i LUNGE ROW, oppure passare ad un altro esercizio. Supponiamo di passare ai CRUNCH. Ne eseguo 50 prima di fermarmi. Pago pegno con 20 scorpion bench, e riprendo l'esecuzione dello schema. Ad un certo punto mi ritroverò con delle ripetizioni parziali per ogni esercizio, a meno che non sia riuscito ad eseguire tutte le ripetizioni in un'unica soluzione. Quando arrivo al target di ripetizioni, non devo pagare pegno, semplicemente "chiudo" il lavoro su quell'esercizio.

Ma non è finita. Terminate tutte le ripetizioni target devo, eventualmente, svolgere un ulteriore lavoro. Infatti, dovrò eseguire 10 JUMPING JACKS per ogni fermata.

Appunti
