

WORKOUT #26

THE WALL DIE HARD STRATEGY + SPRINTER



88%



faticoso



40'

THE WALL DIE HARD STRATEGY

REPs	ESERCIZI
80	PENDULUM LUNGE
70	ONE LEG KICK CIRCLE
60	REVERSE SCORPION
50	PIPE CRUNCH
40	BACK KICK 45
30	DOLPHIN SWIM
20	SIDE TO SIDE BENCH
10	SKATER JUMP

DIE HARD WALL

50 POWER JUMPING JACKS

Lo svolgimento è quello di un the wall strategy: ad ogni esercizio assegno a priori un gruppo di ripetizioni e successivamente determino l'ordinamento degli stessi, il quale sarà vincolante durante l'esecuzione.

Abbiamo però anche la **variante die hard**, rappresenta dall'esecuzione di 50 power jumping jacks da eseguire come segue:

- prima di iniziare il the wall
- ogni due esercizi eseguiti
- dopo l'ultimo esercizio del muro

RIPOSA 3/4 MINUTI

SPRINTER 300 – 30 REPs a esercizio

POWER JUMPING JACKS	PENDULUM LUNGE
SKATER JUMP	PIPE CRUNCH
DOLPHIN SWIM	REVERSE SCORPION
ONE LEG KICK CIRCLE	BACK KICK 45
SIDE TO SIDE BENCH	POWER JUMPING JACKS