

WORKOUT #13

THE INVESTOR

NEGOZIO	PREZZO					
	5		8		10	
HINDU PUSH UP	5	10	15	20	26	30
POWER LUNGE	8	10	14	16	20	24
POWER PUSH PLANK	10	10	15	15	20	30
ONE LEG KICK CATCH	10	10	14	14	20	30
WHEEL	10	12	18	20	24	30

1 MONETA = 1 FROG JUMP

MAGAZZINO	PREZZO					
	5		8		10	
HINDU PUSH UP						
POWER LUNGE						
POWER PUSH PLANK						
ONE LEG KICK CATCH						
WHEEL						



85-88%



faticoso



30'

TIME LIMIT: 30'

Nell'investor l'obiettivo è quello di acquistare le ripetizioni per poi eseguirle. Il primo schema rappresenta il negozio, nel quale sono indicati i "prezzi" delle celle. Tutte le celle gialle costano 5 monete, quelle blu 10 monete e quelle verdi 10 monete. Ad esempio, se volessi acquistare 5 ripetizioni di hindu push up (prima cella gialla) avrei bisogno di 5 monete. Se volessi acquistare 24 ripetizioni di power lunge, avrei bisogno di 10 monete e così via.

Per guadagnare le monete necessarie per gli acquisti, devo compiere un lavoro, il quale è rappresentato dall'esecuzione del frog jump. Ogni ripetizione di frog jump vale una moneta. Le monete possono essere guadagnate in qualsiasi momento durante l'esecuzione del workout.

All'inizio non avrò monete e questo rende impossibile l'acquisto. Dovrò quindi eseguire abbastanza frog jump da permettermi di comprare qualcosa dallo shop. Supponiamo di eseguire quindi 10 frog jump. A tal punto avrò in cassa 10 monete. Guardando il negozio decido di comprare 10 hindu push up e 12 wheel, e le inserisco nel magazzino:

MAGAZZINO	PREZZO					
	5		8		10	
HINDU PUSH UP		10				
POWER LUNGE				16		
POWER PUSH PLANK						
ONE LEG KICK CATCH						
WHEEL		12				

A questo punto posso decidere se eseguire e smaltire tutte o parte delle ripetizioni del magazzino, o guadagnare altre monete per altri acquisti. Supponiamo di volere altre monete e di eseguire 20 frog jump. Decido quindi di comprare 16 power lunge per un costo di 8 monete, e lo inserisco nel magazzino. In cassa rimangono 12 monete.

Invece di continuare con gli acquisti, decido ora di smaltire parte del magazzino eseguendo qualche ripetizione. Posso ad esempio eseguire le 10 hindu push up e i 16 power lunge, lasciando in rimanenza le 12 wheel (non è obbligatorio eseguire tutte le ripetizioni di un dato esercizio. Ad esempio potrei eseguire solo 6 hindu pu, lasciando una rimanenza di 4).

In cassa rimanevano 12 monete. Posso decidere se utilizzarle oppure accumularne altre. Insomma, lo schema lascia la completa libertà di gestione!

Il workout ha però un **tempo limite di 30 minuti**. Allo scadere del tempo si fanno i conti per determinare il punteggio della prestazione così calcolato:

ripetizioni del magazzino eseguite - ripetizioni del magazzino non eseguite (rimanenza)

Ad esempio. Se nel magazzino avevo accumulato un totale di 300 ripetizioni e di esse sono riuscito ad eseguirne 250, la rimanenza è pari a 50. Il punteggio finale sarà dato da $250 - 50 = 200$