

#15 THE HUNDRED

THRUSTER	REVERSE BENCH KICK
10	1
10	2
10	3
10	4
10	5
10	6
10	7
10	8
10	9
10	10

STATIC LUNGE	BURPEE
10	1
10	2
10	3
10	4
10	5
10	6
10	7
10	8
10	9
10	10

HALO	WORM
10	1
10	2
10	3
10	4
10	5
10	6
10	7
10	8
10	9
10	10

MODALITA' DI ESECUZIONE

Nel the hundred lo scopo è raggiungere il maggior punteggio possibile ottenuto sommando i singoli punteggi ottenibili da ogni coppia di esercizi.

Ogni coppia si esegue nel seguente modo. Si parte dalla conquista della prima riga eseguendo 10 ripetizioni e dell'esercizio della colonna gialla e 1 sola ripetizione per l'esercizio della colonna verde. Si passa quindi alla conquista della successiva, la quale prevede 10 ripetizioni del primo esercizio e 2 del secondo. E così via fino ad un massimo di 100 ripetizioni totali per l'esercizio giallo (10 righe). La riga conquistata determina il punteggio per quella coppia. Se, ad esempio, eseguo fino alla riga numero 8, il punteggio sarà 80 punti (80 ripetizioni dell'esercizio giallo).

Vincoli e regole:

- Quando inizio la "scalata" di una coppia, posso arrivare fino a 100 oppure fermarmi ad un livello intermedio. In quest'ultimo caso posso "uscire" dalla coppia e passare ad un'altra, scelta secondo le proprie valutazioni.
- Quando lascio una coppia che non è stata completata, posso ritornarci per riprendere dal livello successivo a quello in cui mi ero fermato. Ma attenzione, **posso ritornare su una coppia precedentemente lasciata una sola volta!** Se, dopo essere ritornato su una coppia, decido di uscire nuovamente prima di averla completata, non potrò più tornarci e quella coppia rimarrà bloccata per sempre.
- Hai un tempo limite di **30 minuti** per conquistare il maggior punteggio possibile dato dalla somma dei punteggi ottenuti per ogni coppia.

Appunti
