

SCHEMI DI LAVORO

20 WORKOUT APPRENDISTA

20 WORKOUT PRATICANTE

Struttura grafica del workout

Esercizi e parametri esecutivi

Spiegazione della modalità di esecuzione

In questa sezione troverai 40 schemi di lavoro, suddivisi equamente in livello apprendista e praticante.

Uno schema ha lo scopo di illustrare, sia graficamente che testualmente, la modalità di esecuzione del workout, esplicitando la struttura del processo e i parametri di lavoro quali esercizi, tempo e ripetizioni.

Lo schema ti aiuterà a seguire correttamente il workout, sarà letteralmente la tua guida. È vivamente consigliato leggere la modalità di esecuzione e dare un'occhiata generale alla struttura prima di avviare la video lezione, nella quale sarà comunque presente un'ulteriore spiegazione orale.

Ogni schema di lavoro sarà allegato al relativo video workout. Assicurati di averlo sempre immediatamente disponibile prima di iniziare la lezione. Ti servirà per seguire meglio la spiegazione orale e tener traccia delle varie fasi dell'allenamento.

In ogni schema (tranne in alcuni per esigenze di spazio) è presente una sezione "appunti". Ti consiglio di utilizzarla per tenere traccia di quello che succede durante l'esecuzione del workout. Puoi ad esempio segnare le tecniche dove ritieni ci sia da migliorare, quali passaggi del workout sono stati più complessi, le sensazioni provate e via discorrendo. L'idea degli appunti è quella di avere uno storico da analizzare per perfezionare il proprio percorso.

Ti auguro buon lavoro.

Luca.

Questo manuale viene fornito contestualmente alla sottoscrizione di un abbonamento alla piattaforma My Fitness Place, come supporto per il video corso Kettlebell Training. È pertanto vietata la divulgazione al di fuori di tale contesto e la sua vendita.

L'uso delle indicazioni presentate in questo manuale è a completa discrezione e responsabilità del lettore.

L'autore non è responsabile in nessuna maniera di qualunque infortunio o danno di qualsiasi natura e gravità, indiretta o diretta, causato dall'esecuzione di esercizi e degli allenamenti pubblicati in questo manuale.

La pratica di qualsiasi tipo di attività fisica proposta dal corso di Kettlebell training, necessita l'approvazione di un medico dello sport attraverso un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva. L'autore del corso non è responsabile in alcuna maniera della mancanza di tale certificazione medica da parte del corsista e di eventuali danni che tale negligenza potrebbe arrecare.

ACCESSO RAPIDO

- | | | | |
|-----|--------------------------|-----|--------------------------------|
| #1 | <u>LADDER TIME</u> | #11 | <u>COMPLEX</u> |
| #2 | <u>UP&DOWN</u> | #12 | <u>MUD ESCAPE</u> |
| #3 | <u>THE DIAGONAL TIME</u> | #13 | <u>THE WINDOW</u> |
| #4 | <u>COMPLEX</u> | #14 | <u>UP&DOWN EXTENDED</u> |
| #5 | <u>DOUBLE CIRCUIT</u> | #15 | <u>THE HUNDRED</u> |
| #6 | <u>FUORI UNO REPs</u> | #16 | <u>THE WALL</u> |
| #7 | <u>CIRCUIT MIX</u> | #17 | <u>LA PIRAMIDE E I CUSTODI</u> |
| #8 | <u>LADDER MIX</u> | #18 | <u>THE HAMMER</u> |
| #9 | <u>UP&DOWN TIME</u> | #19 | <u>DON'T STOP ME NOW</u> |
| #10 | <u>IL GAMBERO TIME</u> | #20 | <u>INCEPTION</u> |

- | | | | |
|-----|--------------------------------|-----|--------------------------|
| #1 | <u>UP&DOWN</u> | #11 | <u>L'AZZARDO CIRCUIT</u> |
| #2 | <u>DOUBLE CIRCUIT</u> | #12 | <u>THE HUNDRED</u> |
| #3 | <u>LA PIRAMIDE E I CUSTODI</u> | #13 | <u>GHOST CHALLENGE</u> |
| #4 | <u>COMPLEX</u> | #14 | <u>SWITCHER</u> |
| #5 | <u>UP&DOWN EXTENDED</u> | #15 | <u>COMPLEX</u> |
| #6 | <u>THE HAMMER</u> | #16 | <u>DON'T STOP ME NOW</u> |
| #7 | <u>FUORI UNO REPs</u> | #17 | <u>THE WINDOW</u> |
| #8 | <u>MUD ESCAPE</u> | #18 | <u>MUD ESCAPE</u> |
| #9 | <u>THE WALL</u> | #19 | <u>THE WALL</u> |
| #10 | <u>THE BRIDGE</u> | #20 | <u>OVERLIMITS</u> |

LIVELLO APPRENDISTA

20 WORKOUT

- | | | | |
|-----|--------------------------|-----|-------------------------------------|
| #1 | <u>LADDER TIME</u> | #11 | <u>COMPLEX</u> |
| #2 | <u>UP&DOWN</u> | #12 | <u>MUD ESCAPE</u> |
| #3 | <u>THE DIAGONAL TIME</u> | #13 | <u>THE WINDOW</u> |
| #4 | <u>COMPLEX</u> | #14 | <u>UP&DOWN EXTENDED</u> |
| #5 | <u>DOUBLE CIRCUIT</u> | #15 | <u>THE HUNDRED</u> |
| #6 | <u>FUORI UNO REPs</u> | #16 | <u>THE WALL</u> |
| #7 | <u>CIRCUIT MIX</u> | #17 | <u>LA PIRAMIDE E I CUSTODI</u> |
| #8 | <u>LADDER MIX</u> | #18 | <u>THE HAMMER</u> |
| #9 | <u>UP&DOWN TIME</u> | #19 | <u>DON'T STOP ME NOW</u> |
| #10 | <u>IL GAMBERO TIME</u> | #20 | <u>LEVEL TEST: INCEPTION</u> |

#1 LADDER TIME

STEP TIME:	60"	50"	40"	30"	40"	50"	60"
STEP REST:	120"	100"	80"	60"	80"	100"	

ESERCIZI
DEAD LIFT
FLOOR PRESS
ROW
CRUNCH (1A)

AL TERMINE DI OGNI "GRADINO" ESEGUI **20" DI JUMPING JACKS**

MODALITA' DI ESECUZIONE

Una Ladder è una scala in cui ad ogni "gradino" si esegue un certo lavoro. La quantità di lavoro può essere definita in termini di tempo o ripetizioni.

In questa ladder time il lavoro è definito dal tempo. Con riferimento alla prima tabella: al primo gradino si eseguono 60" di lavoro per ciascuno dei 4 esercizi indicati nella tabella sottostante. Al termine si riposa 120"; al secondo gradino si eseguono 50" di lavoro per ognuno dei 4 esercizi e si riposa per 100", e così via. E' sufficiente seguire le colonne dello schema.

Per aumentare la quantità di lavoro, al termine di ogni gradino (prima del tempo di recupero) sono previsti 20" di un esercizio a corpo libero, i jumping jacks.

Appunti

#2 UP&DOWN

REST LINE	60/90"
------------------	--------

A	B	C	D
10	5	1	6
9		2	
8		3	
7		4	
6		5	
5		6	
4		7	
3		8	
2		9	
1		10	

A	GOBLET SQUAT
B	BURPEE
C	CLEAN (2A)
D	PUSH PLANK

A seguire, dopo 2-3 minuti di recupero...

CIRCUIT TIME	
STATION TIME	30"
ROUND	4
REST ROUND	60"

MODALITA' DI ESECUZIONE

Il protocollo **up&down** è caratterizzato dall'aver almeno due ladder contrapposte: una discendente ed una ascendente. Nella sua versione base, le scale sono intervallate da un esercizio a parametro fisso (tempo o ripetizioni). In generale lo schema deve essere letto per righe successive.

In **questo up&down**: a partire dalla prima riga si eseguono 10 goblet sumo squat (A), 5 burpee, 1 clean 2A (B), 6 push plank (D). Riposa fra 60 e 90". Passa alla riga successiva: 9 goblet sumo squat, 5 burpee, 2 clean 2A, 6 push plank. Riposa. Passa alla riga successiva. Ripeti il ciclo fino all'ultima.

Terminato l'up&down, prendi 2-3 minuti di recupero ed esegui il **circuit time**: 30" di lavoro per ogni esercizio nell'ordine A, B, C, D. Riposa 60" e ripeti per altre 3 volte.

#3 THE DIAGONAL TIME

EXECUTION TIME	40"
REST TIME	20"
REST LINE	60"

A	B	C	D	E
E	A	B	C	D
D	E	A	B	C
C	D	E	A	B
B	C	D	E	A

A	GOBLET SUMO SQUAT
B	AROUND THE BODY
C	SHIFTING FROM BENCH
D	DEAD LIFT (1A)
E	CLEAN (1A)

MODALITA' DI ESECUZIONE

Lo schema si legge per righe ed ogni lettera rappresenta l'esercizio secondo la tabella di corrispondenza. Ogni esercizio deve essere svolto per 40" seguiti da 20" di recupero prima di passare al successivo. Al termine di ogni riga si riposa 60".

Appunti

#4 COMPLEX

ESERCIZI
DEAD CLEAN (2A)
HALO
GOLET SQUAT
SHOULDER PRESS (2A)
WOOD CHOP

PARTE PRIMA: LADDER COMPLEX

STEP REPS:	6	5	4	3	2
STEP REST:	90"	80"	70"	60"	

MODALITA' DI ESECUZIONE

Esegui 6 ripetizioni per esercizio. Riposa 90". Poi esegui 5 ripetizioni per esercizio e riposa 80". Così via fino a 2 ripetizioni.

Nel passaggio fra un esercizio e l'altro non posare mai il kettlebell.

PARTE SECONDA: COMPLEX IN LADDER

STEP REPS:	1	2	3	4	5	4	3	2	1
STEP REST:	10"	20"	30"	40"	50"	40"	30"	20"	

MODALITA' DI ESECUZIONE

Segui la ladder come nella modalità precedente. Questa volta però, una ripetizione è da intendersi in termini di complex, ossia un unico grande esercizio composto dalla concatenazione e combinazione di tutti e 5 gli esercizi previsti.

Appunti

#5 DOUBLE CIRCUIT

ROUND	5
REST ROUND	2'

#1 CIRCUIT REPs	
12	GOBLET LUNGE (2A)
8+8	FLOOR PRESS
5+5	CLEAN (1A)
8	SIT UP



#2 CIRCUIT 90"	
40	MOUNTAIN CLIMBERS
15	JUMPING JACKS
8	STEP SIDE

MODALITA' DI ESECUZIONE

Esegui prima il circuito #1 completando gli esercizi per le ripetizioni relative e nell'ordine indicato. Al termine, passa immediatamente al circuito #2. Quest'ultimo prevede l'esecuzione ciclica di 3 esercizi, con le ripetizioni e ordine indicati, per 90". Al termine del tempo riposa 2 minuti e ripeti l'intero schema a partire dal circuito #1.

L'intero schema deve essere svolto per 5 volte.

Appunti

#6 FUORI UNO REPS

RIPETIZIONI	6/8/10
REST	incrementale

A	20"	A+B	30"	A+B+C	40"	A+B+C+D	60"	A+B+C+D+E	70"
B		B+C		B+C+D		B+C+D+E			
C		C+D		C+D+E					
D		D+E							
E									

A	DEAD LIFT 1A
B	CLEAN & PRESS (2A)
C	CRUNCH (2A)
D	GOBLET SIDE SQUAT (2A)
E	SWING

MODALITA' DI ESECUZIONE

Il protocollo si legge per righe consecutive. Ogni riga è composta da un certo numero di blocchi di lavoro. Un blocco di lavoro può essere costituito da uno o più esercizi fino ad un massimo di 5. Ogni blocco deve essere eseguito senza soluzione di continuità, ossia senza prendere alcun tempo di riposo. Il recupero è invece previsto fra blocchi distinti (colonna verde).

Ogni esercizio di un blocco di lavoro dovrà essere eseguito per 6, 8 oppure 10 ripetizioni a tua scelta, in base alla tua preparazione attuale.

In questo Fuori Uno Reps: supponendo di scegliere 8 ripetizioni per esercizio, dovrò eseguire prima l'esercizio A. Riposo 20". Poi eseguo 8 ripetizioni di A e subito, immediatamente, 8 ripetizioni di B. Riposo 30". Eseguo quindi 8 ripetizioni di A, B e C. Riposo 40" e così via fino all'ultimo blocco costituito da tutti e cinque gli esercizi.

Passo quindi alla riga successiva ed eseguo nella stessa modalità della prima.

Nota che ad ogni riga successiva viene "fatto fuori" il primo esercizio della riga successiva. Ad esempio, nella seconda riga scompare l'esercizio A, nella terza il B e così via.

Appunti

#7 CIRCUIT MIX

STAZIONI	6
REST FRA STAZIONI	10"
ROUND	6
REST ROUND	90"

REPs/TIME STAZIONI	
16	SUIT CASE DEAD LIF
8+8	FLOOR PRESS (HIP THRUST)
30"	KNEE TOUCH BENCH
14	TWIST GLOBLET LUNGE (2A)
12	CLEAN (1A)
30"	SKIPPING

MODALITA' DI ESECUZIONE

Un circuito è caratterizzato da un certo numero di stazioni (esercizi) da eseguire secondo la modalità tempo o ripetizioni. Terminato l'ultimo esercizio, è previsto un certo recupero prima di ripetere il ciclo (round) per un numero di volte predeterminato.

Nel circuit mix si utilizza sia il parametro tempo, sia il parametro ripetizioni.

In questo circuit mix eseguo semplicemente gli esercizi nella sequenza in cui si trovano con il parametro indicato. Al termine dei 30" di skipping recupero 90". Rieseguo il tutto per altre 5 volte.

Appunti

#8 LADDER MIX

STEP REPs	2	4	6	8	10	8	6	4	2
STEP TIME	30"	25"	20"	15"	10"+10"	15"	20"	25"	30"
STEP REST	30"	40"	60"	80"	90"	80"	60"	40"	30"

ESERCIZI
CLEAN&LUNGE (1A)
ROW (1A)
RACK SQUAT
SHOULDER PUSH PRESS (1A)
M. CLIMBERS – SHOULDER TOUCH

MODALITA' DI ESECUZIONE

Il protocollo ladder mix è composto da due ladder, una a ripetizioni e una a tempo, con andamenti inversi dal punto di vista dell'intensità di lavoro. La ladder a ripetizioni si riferisce agli esercizi in nero, la ladder a tempo a quello blu e marrone.

Esempio: al primo gradino, eseguo 2 ripetizioni per ogni esercizio nero seguiti da 30" di esecuzione dell'esercizio blu (m. climbers). Riposo per 30". Al secondo gradino eseguo 4 ripetizioni per ogni esercizio nero e 25" di quello blu. Riposo 40". Si procede seguendo le indicazioni delle colonne fino al gradino da 10 ripetizioni. A tal punto, dopo aver eseguito gli esercizi in nero, si eseguono 10 secondi di quello blu seguiti da 10" di quello marrone. Da questo momento in poi non si eseguirà più l'esercizio blu il cui posto preso da quello marrone. Si scende quindi nella scala a ripetizioni: 8 per ogni esercizio nero seguiti da 15" di quello marrone. Riposo 80". E così via fino all'ultimo step.

Appunti

#9 UP&DOWN TIME

REST LINE	60/90"
------------------	--------

A	B	C	D
60	10	60	10
50	20	50	20
40	30	40	30
30	40	30	40
20	50	20	50
10	60	10	60

A	GOBLET SUMO SQUAT
B	PUSH UP
C	RACK SIDE SQUAT
D	AROUND THE BODY

RIPOSA 2/3 MINUTI

CIRCUIT REPs	
STATION REPs	10
ROUND	4
REST ROUND	60"

MODALITA' DI ESECUZIONE

Lo schema si legge per righe ed ogni cella indica per quanti secondi deve essere eseguito l'esercizio relativo. In definitiva si tratta di 4 ladder con parametro tempo, le quali si alternano in discendenti e ascendenti.

Esempio. Si parte dalla prima riga eseguendo 60" dell'esercizio A, 10" dell'esercizio B, 60" del C e 10 del D. Al termine riposo dai 60 ai 90" e passo alla riga successiva. Le lettere corrispondono agli esercizi indicati nella tabella di fianco.

Terminato l'up&down time, riposa 2/3 minuti ed esegui un circuito: 10 ripetizioni per esercizio nello stesso ordine di esecuzione del protocollo precedente (A, B, C, D), riposo per 60" e ripeto. Il tutto per 4 volte.

Appunti

#10 IL GAMBERO TIME

EXECUTION TIME	40"
REST	incrementale

A	20"	A+B	30"	A+B+C	50"	A+B+C+D	60"
B		B+A		B+A+C		B+A+C+D	
C		C+B		C+B+A		C+B+A+D	
D		D+C		D+C+B		D+C+B+A	

A	DEAD CLEAN (2A)
B	SHIFTING FROM BENCH
C	RACK LUNGE
D	SWING

MODALITA' DI ESECUZIONE

I protocolli a gambero sono così chiamati perché ogni volta si ripete il blocco di lavoro precedente. Lo schema si legge per righe. Ad ogni blocco di lavoro successivo si riesegue quello precedente più l'aggiunta di un nuovo blocco, e l'obiettivo è riuscire ad eseguire l'intero blocco senza mai fermarsi, mentre i recuperi sono previsti al termine di esso. I blocchi possono essere rappresentati da singoli esercizi, un insieme di essi o addirittura da altri protocolli. Indipendentemente dalla loro natura sono rappresentati, per semplicità, da una corrispondente lettera dell'alfabeto. Il parametro di lavoro può essere il tempo o il numero di ripetizioni.

In questo gambero time: ci sono 4 esercizi rappresentati dalle lettere A, B, C e D. Ogni esercizio deve essere eseguito per 40". Esempio prima riga: eseguo 40" di A e riposo 20". Poi eseguo 40" di A e, senza riposare, seguo con 40" di B. Riposo 30". Eseguo quindi il blocco precedente con la stessa modalità: 40" di A, 40" di B e questa volta aggiungo anche 40" di C, sempre senza riposare. Recupero a fine blocco per 50". Allo stesso modo eseguo l'ultimo blocco aggiungendo anche 40" di D e riposando alla fine per 60". Passo quindi alla riga successiva.

Appunti

#11 COMPLEX

ESERCIZI (ONE ARM)

DEAD CLEAN

CLEAN

RACK SQUAT

SHOULDER PRESS

RACK BACK LUNGE

PARTE PRIMA: LADDER COMPLEX

STEP REPS:	1+1	2+2	3+3	4+4	5+5
STEP REST:	20"	30"	50"	60"	

MODALITA' DI ESECUZIONE

Esegui ogni esercizio per le ripetizioni indicate (le ripetizioni si intendono per lato: 1+1 significa una ripetizione per lato)

PARTE SECONDA: COMPLEX IN LADDER

STEP REPS:	5	4	3	2	1
STEP REST:	90"	70"	50"	30"	

MODALITA' DI ESECUZIONE

Esegui il complex, costituito da un unico grande movimento costituito dalla concatenazione dei singoli esercizi, per ogni lato per le ripetizioni indicate.

Appunti

#12 MUD ESCAPE

ESERCIZIO	RIPETIZIONI			
CLEAN&SQUAT (2A)	18	16	12	8
BENCH ROW	18	16	12	8
CRUNCH (2A)	18	16	12	8
SUIT CASE DEAD LIFT	18	16	12	8
SWING (1A)	18	16	12	8

OGNI 4' MINUTI	esegui 60 SKIP
-----------------------	-----------------------

MODALITA' DI ESECUZIONE

Il mud escape simula un terreno fangoso dal quale uscire, cosa che avverrà all'esecuzione dell'ultima ripetizione dell'ultimo esercizio. Il protocollo si legge per colonne e in definitiva è una ladder decrescente a ripetizioni. Durante la sua esecuzione, ad intervalli regolari di tempo, si dovrà interrompere il lavoro per fronteggiare la "colata di fango" rappresentata da un ulteriore lavoro da terminare prima di poter ritornare allo schema principale. Durante lo svolgimento di tale lavoro, il tempo può essere fermato oppure continuare.

In questo **mud escape**: sono previsti 5 esercizi da eseguire come una ladder decrescente a partire da 18 ripetizioni per esercizio concludere con 8 ripetizioni. Ogni 4 minuti **il tempo si ferma** e si passa all'esecuzione di 60 SKIP. Terminati, si riprende da dove si era lasciato e il tempo riparte. Ai prossimi 4 minuti la situazione precedente si ripete fino a quando non si terminano tutte le ripetizioni previste dallo schema principale.

Appunti

#13 THE WINDOW

5+5	RACK SQUAT
5+5	CLEAN&PRESS (1A)
8+8	CRUNCH (1A)
8	BURPEE DEAD LIFT
5+5	AROUND AND CATCH

WINDOW EXERCISE	SWIM BENCH
WINDOW TARGET	100/120
WINDOW TIME	25"
REST	90/120"

MODALITA' DI ESECUZIONE

Il **The Window** è caratterizzato da due differenti blocchi di lavoro. Nel primo troviamo una serie di esercizi ognuno con delle ripetizioni target, e devono essere eseguiti consecutivamente secondo l'ordine indicato (dal primo all'ultimo). Terminato l'ultimo esercizio si hanno al massimo 30" per iniziare il secondo blocco di lavoro.

Il secondo blocco è rappresentato da un esercizio (window exercise) e da un tempo (window time) della "finestra". La finestra è un intervallo di tempo entro il quale si deve cercare di svolgere il maggior numero di ripetizioni possibili del relativo esercizio. Scaduto il tempo, si segnano le ripetizioni eseguite, si riposa, e successivamente si riprende dal primo blocco di lavoro, rieseguendo in sequenza gli esercizi precedenti.

Il ciclo quindi si ripete: terminato l'ultimo esercizio si apre la finestra temporale entro la quale svolgere quante più ripetizioni possibili del relativo esercizio. Queste ultime si andranno a sommare a quelle del precedente ciclo. Scaduto il tempo, riposo e ricomincio dal primo blocco e così via.

Il ciclo si interrompe solo quando si raggiungono le ripetizioni target previste per l'esercizio della finestra. Tale evento decreta di conseguenza la fine del workout. Pertanto, prima si raggiungono le ripetizioni target e prima si termina il workout.

Appunti

#14 UP&DOWN EXTENDED

REST LINE	120/150"
------------------	----------

DEAD LIFT (1A)	10	12	14	15
PUSH UP	14	12	10	8
PRESSING LUNGE	10	14	18	22
SNATCH	14	12	10	8
CLEAN&SQUAT (1A)	10	12	14	16
FLOOR PRESS (hip thrust)	20	18	14	12
STEP SIDE TOUCH	30"	30"	30"	30"

MODALITA' DI ESECUZIONE

Lo schema si esegue per colonne e gli esercizi devono essere svolti nell'ordine come da tabella e con il numero di ripetizioni indicato nella cella della colonna relativa. La particolarità di questo schema è data dalle ladder incrociate (up & down) dei vari esercizi: le ripetizioni per un dato esercizio incrementano o decrementano ad ogni colonna successiva.

La colonna si chiude sempre con 30" di STEP SIDE TOUCH. Successivamente si riposa dai 120 ai 150".

Appunti

#15 THE HUNDRED

THRUSTER	REVERSE BENCH KICK	STATIC LUNGE	BURPEE	HALO	WORM
10	1	10	1	10	1
10	2	10	2	10	2
10	3	10	3	10	3
10	4	10	4	10	4
10	5	10	5	10	5
10	6	10	6	10	6
10	7	10	7	10	7
10	8	10	8	10	8
10	9	10	9	10	9
10	10	10	10	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

#16 THE WALL

REPs	MURO
80	DEAD LIFT
70	CLEAN (1A)
60	GOBLET SQUAT
50	SWING
40	FLOOR PRESS
30	RACK BACK LUNGE
20	SHOULDER PRESS (1A)
10	ROW

MODALITA' DI ESECUZIONE

Il the wall è costituito da una serie di esercizi ognuno dei quali rappresenta un muro da abbattere. Tale muro è tanto più resistente quante sono le ripetizioni previste per quell'esercizio.

Gli esercizi devono essere svolti nell'ordine in cui si trovano (dal dead lift al wood chop) e il vincolo è di dover terminare tutte le ripetizioni perviste prima di poter passare all'esercizio successivo.

Appunti

#17 LA PIRAMIDE E I CUSTODI

STEP REPs	2	4	6	8	10	8	6	4	2
STEP REPs	2	2	2	2	2	2	2	2	2
CUSTODE	X				X				X
STEP REST	40	60	80	120	150	120	80	60	

ESERCIZI
LONG LUNGE ROW
SIDE WIND
SIT UP
BENCH SIDE OVER
TURKISH GET UP

CUSTODE	20 THRUSTER (1A)
----------------	-------------------------

MODALITA' DI ESECUZIONE

L'andamento è scandito dalla modalità ladder: si eseguono 2 ripetizioni per ogni esercizio nero, poi 4, 6, e così via. Al termine di ogni gradino sono previsti sempre 2 ripetizioni di TURKISH GET UP. Si recupera quindi il tempo indicato per ogni colonna.

L'esecuzione è però "disturbata" dai custodi, rappresentati da un ulteriore lavoro: 20 thruster (1A). I custodi sono 3 e devono essere "abbattuti". Essi si trovano relativamente: prima del primo gradino da 2 ripetizioni, dopo il gradino da 10, e dopo l'ultimo gradino da 2 ripetizioni.

Facciamo un esempio. Inizio con l'abbattimento del primo custode: 20 thruster (1A). Inizio la ladder: 2 ripetizioni per ogni esercizio in nero, più due ripetizioni di turkish get up. Riposo 40". Passo al gradino successivo: 4 ripetizioni per esercizio, più due turkish get up. Riposo 60" e così via. Al gradino da 10, terminati i 2 turkish get up, devo affrontare un nuovo custode. Solo una volta abbattuto potrò "scendere" dalla piramide al gradino da 8 ripetizioni. Terminato l'ultimo gradino, costituito da 2 ripetizioni per esercizio più due turkish get up, arrivo allo scontro finale con l'ultimo custode e il workout termina.

Appunti

#18 THE HAMMER

EXECUTION TIME	20"
REST	20"
REST LINE	Decrementale

HALO GOBLET SQUAT	X	X	X	X	X	X	X	X	90
SWING	X	X	X	X	X	X	X	80	
STATIC LUNGE	X	X	X	X	X	X	70		
SHIFTING FROM BENCH	X	X	X	X	X	60			
PUSH PRESS (2A)	X	X	X	X	50				
DEAD CLEAN (1A)	X	X	X	40					
WOOD CHOP	X	X	30						
M. CLIMBERS	x								

RIPOSA 2/3 MINUTI

ALL IN	
EXECUTION TIME	30"
REST	15"

MODALITA' DI ESECUZIONE

Il the hammer ha un ritmo decisamente martellante. Si legge per righe. Per ogni esercizio sono previsti tanti blocchi di lavoro quanti indicati (rappresentati dalla X). Ogni blocco di lavoro è suddiviso in un tempo effettivo di esecuzione di e uno di recupero. L'esercizio termina quando si terminano tutti i blocchi per esso previsti.

In questo the hammer: abbiamo 8 esercizi. Il primo, a partire dall'alto, è composto da 8 blocchi di lavoro. Il successivo da 7 blocchi di lavoro, e così via. Ogni blocco di lavoro è costituito da 20" di esecuzione e 20" di recupero.

Si parte dal primo, HALO GOBLET, e si eseguono tutti e 8 i blocchi di lavoro. Al termine si riposa 90". Si passa quindi allo SWING, eseguendo 7 blocchi di lavoro. Al termine riposo 80" e così via fino all'ultimo esercizio costituito da un solo blocco di lavoro.

Terminato l'ultimo esercizio, si riposa 2/3 minuti e si esegue **ALL IN**: 30" secondi di esecuzione per esercizio separati da 15" di recupero seguendo l'ordine dal primo all'ultimo.

#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

FINAL TEST

INCEPTION

THE WALL - TIME: 8'

50	FLOOR PRESS
50	SNATCH
50	DEAD CLEAN (2A)
50	CLEAN&PRESS (1A)

- ✓ TECNICHE DI BASE
- ✓ CONOSCENZA DEI PROTOCOLLI
- ✓ GESTIONE DEL KETTLEBELL
- ✓ GESTIONE DEL WORKOUT
- ✓ SUPERAMENTO DEI PROPRI LIMITI
- ✓ CONOSCENZA DELLE PROPRIE

LADDER MIX - TIME: 10'

STEP REPs	2	4	6	8	10	8	6	4	2
STEP TIME	30"	25"	20"	15"	10" + 10"	15"	20"	25"	30"

GOBLET SQUAT
PUSH UP
ROW (1A)
CRUNCH (1A)
PUSH PLANK – M. CLIMBERS

RESISTENCE - TIME: 2'

100	SWING
-----	-------

COMPLEX - TIME: 3'

HALO
GOBLET LUNGE
SHOULDER PRESS (2A)
WOOD CHOOP

STRENGTH RESISTENCE

3' EFFETTIVI	BENCH SU KETTLEBELL
--------------	---------------------

MODALITA' DI ESECUZIONE

L'inception è composto da 5 lavori ognuno disposto ad un certo livello di profondità, corrispondente all'ordine di apparizione.

A partire dal primo (the wall), hai un tempo massimo di 10 minuti per eseguire il protocollo. Scaduto il tempo, dovrai lasciare il lavoro, segnare il punto in cui sei arrivato, e passare al successivo.

Tutti gli altri lavori seguono la stessa logica: hai un tempo limite (indicato da TIME:) prima di "abbandonarlo" e passare al successivo. Questo è vero fino all'ultimo, il quale prevede invece 3' di esecuzioni effettive.

Terminato l'ultimo esercizio si risale verso la superficie e, nell'ordine inverso all'andata, si completano tutti i lavori lasciati incompiuti, questa volta senza alcun limite di tempo.

L'obiettivo è ovviamente risalire fino al the wall per completarlo e terminare così il workout.



LIVELLO PRATICANTE

20 WORKOUT

- | | | | |
|-----|--------------------------------|-----|--------------------------------------|
| #1 | <u>UP&DOWN</u> | #11 | <u>L'AZZARDO CIRCUIT</u> |
| #2 | <u>DOUBLE CIRCUIT</u> | #12 | <u>THE HUNDRED</u> |
| #3 | <u>LA PIRAMIDE E I CUSTODI</u> | #13 | <u>GHOST CHALLENGE</u> |
| #4 | <u>COMPLEX</u> | #14 | <u>SWITCHER</u> |
| #5 | <u>UP&DOWN EXTENDED</u> | #15 | <u>COMPLEX</u> |
| #6 | <u>THE HAMMER</u> | #16 | <u>DON'T STOP ME NOW</u> |
| #7 | <u>FUORI UNO REPS</u> | #17 | <u>THE WINDOW</u> |
| #8 | <u>MUD ESCAPE</u> | #18 | <u>MUD ESCAPE</u> |
| #9 | <u>THE WALL</u> | #19 | <u>THE WALL</u> |
| #10 | <u>THE BRIDGE</u> | #20 | <u>LEVEL TEST: OVERLIMITS</u> |

OBIETTIVI

- ✓ CONSOLIDARE LE PRINCIPALI TECNICHE
- ✓ IMPARARE TECNICHE PIU' COMPLESSE
- ✓ ACQUISIRE FAMILIARITA' CON L'ATTREZZO
- ✓ CONOSCENZA DEI PROTOCOLLI DI LAVORO
- ✓ MATURITA' NELLA GESTIONE DEI WORKOUT
- ✓ PREPARAZIONE PER INIZIARE IL LIVELLO ATLETA



#1 UP&DOWN

REST LINE	60"
------------------	-----

A	B	C	D
10	6	1	5
9		2	
8		3	
7		4	
6		5	
5		6	
4		7	
3		8	
2		9	
1		10	

A	THRUSTER 2A
B	JUMP SQUAT
C	DEAD CLEAN 2A
D	IRON WOMR

RIPOSA 2/3 MINUTI, POI ESEGUI IL SEGUENTE CIRCUITO:

CIRCUIT TIME	
STATION TIME	30"
ROUND	4
REST ROUND	60"

Appunti

#2 DOUBLE CIRCUIT

ROUND	5
REST ROUND	2'

#1 - CIRCUIT REPs x1	
10	AROUND THE LEG
10	BENCH ROW
10	CLEAN & PRESS (1A)
8	BURPEE DEAD CLEAN (2A)



#2 - CIRCUIT REPs x2	
40	SHOULDER TOUCH
20	SPLIT CLIMBERS
50	SKIP

Appunti

#3 LA PIRAMIDE E I CUSTODI

STEP REPs	2	4	6	8	10	8	6	4	2
STEP TIME	30	25	20	15	10	15	20	25	30
CUSTODE	X				X				X
STEP REST	40	60	80	120	150	120	80	60	

ESERCIZI
CLEAN SQUAT (1A)
AMERICAN SWING
SIT UP (1A)
OVERHEAD LUNGE
POWER JUMPING JACKS

CUSTODE	20 THRUSTER (1A)
----------------	------------------

Appunti

#4 COMPLEX

ESERCIZI (ONE ARM)
RACK SQUAT
SIDE RACK LUNGE
SHOULDER PRESS
AROUND THE LEG
LUNGE ROW

PARTE PRIMA: LADDER COMPLEX

STEP REPS:	5	4	3	2	1
STEP REST:	120"	100"	80"	60"	

MODALITA' DI ESECUZIONE

Le ripetizioni indicate si intendono per ogni lato di ogni singolo esercizio. Si eseguono prima tutti gli esercizi da un lato e solo successivamente dall'altro.

Esempio. Sempre sul lato destro: eseguo 5 rack squat, poi, senza rilasciare l'attrezzo, 5 side rack lunge, 5 shoulder press, 5 around the leg e, infine, 5 lunge row. Rieseguo in egual modo sul lato sinistro. Al termine riposo 120". Ripeto la medesima modalità con 4 ripetizioni, poi con 3, 2 e 1.

PARTE SECONDA: COMPLEX IN LADDER

STEP REPS:	5	4	3	2	1
STEP REST:	90"	70"	50"	30"	

MODALITA' DI ESECUZIONE

Le ripetizioni indicate si intendono per complex per lato eseguite in maniera alternata. Il complex è composto dalla concatenazione di ogni singolo esercizio (eseguiti per una sola ripetizione).

Esempio. Il complex è composto da: 1 ripetizione di rack squat, seguita da una ripetizione di side rack lunge, una di shoulder press, 1 di around the leg e una di row lunge. Al primo step da 5 ripetizioni per lato: eseguo una ripetizione di complex da un lato e poi subito dall'altro e così via fino a 5 per lato. Riposo 90" e ripeto per 4 ripetizioni per lato e così via.

#5 UP&DOWN EXTENDED

REST LINE	120 - 150"
------------------	------------

SHOULDER PRESS (2A)	10	14	18	20
PUSH UP 1KB	20	16	14	10
CRUNCH (1A)	8	10	14	18
ONE LEG DEAD LIFT	20	18	16	14
CLEAN LUNGE (1A)	8	10	12	14
FLOOR PRESS (hip thrust)	20	18	14	12
SCORPION BENCH	30"	30"	30"	30"

Appunti

#6 THE HAMMER

EXECUTION TIME	20"
REST	20"
REST LINE	Decrementale

SWING	X	X	X	X	X	X	X	X	90
DEAD CLEAN (1A)	X	X	X	X	X	X	X	80	
HALO BACK LUNGE	X	X	X	X	X	X	70		
BURPEE DEAD LIFT (1A)	X	X	X	X	X	60			
SNATCH	X	X	X	X	50				
TOUCH FROM BENCH	X	X	X	40					
THRUSTER (1A)	X	X	30						
BRIDGE & TOUCH	x								

RIPOSA 3 MINUTI

ALL IN	
EXECUTION TIME	30"
REST	15"

Appunti

#7 FUORI UNO REPs

RIPETIZIONI	8/10
REST	incrementale

A		A+B		A+B+C		A+B+C+D		A+B+C+D+E	120"
B		B+C		B+C+D	50"	B+C+D+E	70"		
C	20"	C+D	30"	C+D+E					
D		D+E							
E									

A	LUNGE & PRESS
B	ALTERNATE SWING (1A)
C	SIT UP (1A)
D	SWING GOBLET SQUAT
E	AROUND & CATCH

Appunti

#8 MUD ESCAPE

ESERCIZIO	RIPETIZIONI			
ONE LEG DEAD LIFT	20	16	12	10
SHOULDER PRESS (1A)	20	16	12	10
BENCH ROW	20	16	12	10
GOBLET SIDE SQUAT	20	16	12	10
SIDE WIND	20	16	12	10

OGNI 4' MINUTI	20 SIDE TO SIDE TOUCH
-----------------------	-----------------------

Appunti

#9 THE WALL DIE HARD

REPs	MURO
50	JUMPING JACKS
90	SWING (1A)
80	CLEAN & PRESS (2A)
70	FLOOR PRESS
50	JUMPING JACKS
60	AROUND & CATCH
50	GOBLET LUNGE
40	SNATCH
50	JUMPING JACKS
30	RACK SQUAT
20	AMERICAN SWING
10	BURPEE DEAD LIFT (1A)
50	JUMPING JACKS

Appunti

#10 THE BRIDGE

LADDER		LAVORO ESTERNO
2	»»»	L1
4	»»»	L1 L2
6	✗	
8	»»»	L2
10	»»»	L1 L2
8	✗	
6	»»»	L1
4	»»»	L2
2	✗	

ESERCIZI LADDER
OVERHEAD LUNGE
ROW
DEAD CLEAN (1A)
SHOULDER PRESS (1A)

L1 – 1 REP = 1 PUNTO	
TWIST WALKING	
L2 – 1 ROUND = 25 PUNTI	
8	MONKEY
8	BRIDGE TWIST
8	PIPE CRUNCH

TIME LIMIT: 30 MINUTI 

MODALITA' DI ESECUZIONE

Nel The Bridge troviamo un protocollo guida, la ladder, e dei lavori esterni. La ladder è quella che determina il percorso principale da seguire. Alcuni "gradini" offrono la possibilità di attraversamento di un ponte (indicate dal simbolo con tre frecce marroni). Il ponte permette di approdare sui lavori esterni. I gradini affiancati dalla ✗ non offrono alcuna possibilità di approdo ai lavori esterni.

I lavori esterni raggiungibili sono indicati con L1 ed L2, e sono rappresentati dagli schemi relativi. La colonna "lavoro esterno" indica quali di questi lavori possono essere svolti (solo L1, solo L2, L1 oppure L2).

Lo scopo dei lavori esterni è quello di accumulare punteggio. Per il lavoro L1, ogni ripetizione di twist walking vale 1 punto. Per il lavoro L2, invece, si guadagnano 25 punti ogni volta che si completa un round del circuito (per acquisire il punteggio il round deve essere completato. Non è possibile aggiudicarsi un punteggio minore di 25 con un'esecuzione parziale).

Continuiamo la spiegazione con un esempio. Inizio dal gradino con 2 ripetizioni per ognuno dei 4 esercizi nella tabella "esercizi ladder". Al termine, vista la presenza del ponte, posso accedere al lavoro L1. *L'accesso al lavoro non è obbligatorio* e può essere ignorato passando direttamente al gradino successivo da 4 ripetizioni. Se decido di accedere, comincerò ad eseguire twist walking sapendo che ogni ripetizione vale 1 punto. Non ho limiti di tempo. Posso eseguire quante ripetizioni ritengo opportune. Quando decido di terminare, ritorno sulla ladder e proseguo il percorso dal gradino successivo. Eseguo le 4 ripetizioni ad esercizio. Essendoci un ponte ho la possibilità di accedere al lavoro esterno. In questo caso posso scegliere se eseguire L1 oppure L2 (non possono essere eseguiti entrambi). Decido di approdare su L2 sapendo che ogni round eseguito vale 25 punti. Anche in questo caso non ho limiti di tempo e posso eseguire quanti round ritengo opportuni. Al termine, ritorno sulla ladder e proseguo al gradino successivo da 6 ripetizioni. Esso non ha ponti per cui non potrò eseguire alcun lavoro esterno. Semplicemente, una volta completato il gradino, passerò a quello successivo da 8 ripetizioni. E così via fino alla fine della ladder. **Il punteggio finale** sarà dato dai punti accumulati lungo tutto il percorso, dati dalla somma dei vari lavori esterni affrontati.

Ma attenzione! Il punteggio sarà valido solo se, entro 30 minuti, è stata completata l'intera ladder!! Se non faccio in tempo ad eseguire l'ultimo gradino da 2 ripetizioni, tutto il lavoro fatto sarà andato perso in termini di punteggio!

#11 L'AZZARDO CIRCUIT

	3'	6'	12'	8'
LUNGE TO CLEAN	?	?	?	?
HALO PRESS	?	?	?	?
SIDE WIND	?	?	?	?
GOBLET SUMO SQUAT	?	?	?	?
SIT UP (BW)	?	?	?	?

REST	2' dopo ogni colonna
-------------	----------------------

VINCOLI

- Eseguire solo nell'ordine indicato
- Non puoi passare all'esercizio successivo fino a quando non hai terminato quello precedente
- Una volta stabilite, le ripetizioni non possono più essere modificate
- Si stabilisce l'azzardo per un round alla volta, nel tempo di recupero fra le colonne

PUNTEGGIO

Il punteggio totale del workout è dato dalla somma dei singoli punteggi di ogni round (colonna)

Per ogni colonna il punteggio è così calcolato: **ripetizioni eseguite – ripetizioni non eseguite**

MODALITA' DI ESECUZIONE

Nell'azzardo circuit l'obiettivo è quello riuscire a predire il numero di ripetizioni totali, ottenute dalla somma delle ripetizioni per ogni singolo esercizio, che si dovrebbe essere in grado di eseguire entro un certo tempo limite.

Tale operazione dovrà aver luogo a priori, prima dell'inizio di ogni round e solo per un round alla volta (non è possibile predire tutte le colonne in un'unica volta, ma solo nei minuti prima dell'inizio della colonna stessa).

Lo schema si legge quindi per colonne. Ognuna di esse ha un tempo limite di esecuzione. Il tuo compito sarà quello di stabilire il numero di ripetizioni per ognuno dei 5 esercizi della colonna relativa e cercare di eseguirle prima dello scadere del tempo.

La modalità esecutiva deve rispettare i *vincoli* elencati sopra e si possono verificare 3 casi:

1. Riesco ad eseguire tutte le ripetizioni previste esattamente nel tempo limite della colonna (**azzardo perfetto**)
2. Riesco ad eseguire tutte le ripetizioni previste prima dello scadere del tempo. In tal caso, il tempo in eccesso sarà "sprecato", ossia non sarà possibile eseguire ulteriori ripetizioni e si dovrà restare fermi fino al termine dei minuti previsti (**azzardo sottostimato**)
3. Non riesco ad eseguire le ripetizioni previste entro il tempo limite. In tal caso rimarranno delle ripetizioni pendenti, le quali influiranno negativamente sul punteggio finale (**azzardo sovrastimato**)

In generale, il punteggio è calcolato come: **ripetizioni eseguite – ripetizioni non eseguite**. Deduciamo che, nei casi 1 e 2 il punteggio della colonna corrisponde esattamente alle ripetizioni predette. Nel caso 3, invece, il punteggio sarà sicuramente minore rispetto ad esse.

#12 THE HUNDRED

AMERICAN SWING	KNEE TO SQUAT
10	1
10	2
10	3
10	4
10	5
10	6
10	7
10	8
10	9
10	10

Rack SIDE SQUAT & PRESS	PUSH & ROLL
10	1
10	2
10	3
10	4
10	5
10	6
10	7
10	8
10	9
10	10

SHIFTING FROM BENCH	SITTING BURPEE
10	1
10	2
10	3
10	4
10	5
10	6
10	7
10	8
10	9
10	10

#13 GHOST CHALLENGE

30	SWING
10	BALANCE PUSH UP
10	ISO SQUAT CLEAN (2A)
10	LUNGE ROW
10	DEAD CLEAN&PRESS (2A)
50	TWIST CLIMBERS

Tr	
----	--

TIME LIMIT	5 x Tr
-------------------	--------



MODALITA' DI ESECUZIONE

L'idea della Ghost Challenge è quella di rincorrere la propria migliore prestazione:

- Esegui una prima volta lo schema il più velocemente possibile con ottima tecnica esecutiva e segna il tempo come **Tr (Tempo di riferimento)**
- Riesegui lo schema 4 volte consecutivamente con l'obiettivo di terminare l'intero lavoro in un tempo limite pari a **5xTr**

Appunti

#14 SWITCHER

SCHEMA #1	
70	CLEAN 1A
50	GOBLET SQUAT
50	FLOOR PRESS (hip thrust)
60	CRUNCH 1A
40	LUNGE PRESSING

SCHEMA #2	
SNATCH	STAR BENCH
2	10
4	10
6	10
8	10
10	10
12	10

SCHEMA #3	
100	ALTERNATE SWING

MODALITA' DI ESECUZIONE

Lo scopo dello Switcher è quello di completare tutti gli schemi previsti nel minor tempo possibile. La particolarità è dovuta al fatto di dover obbligatoriamente cambiare schema ad intervalli di tempo regolari:

- Puoi iniziare da qualsiasi schema
- Ogni 3 minuti, dovrai lasciare lo schema attuale e passare obbligatoriamente ad uno dei due rimasti
- Nel caso in cui uno schema viene completato prima dello scadere dei 3 minuti, puoi cambiarlo senza attendere il tempo rimanente
- Una volta che lo schema è stato completato, non risulta essere più accessibile

Gli schemi, a loro volta, hanno la loro modalità esecutiva:

- **SCHEMA #1:** è un protocollo del tutto libero. L'obiettivo è ovviamente completare tutte le ripetizioni previste per ogni esercizio. Puoi iniziare da qualsiasi esercizio ritieni opportuno e non è obbligatorio completare tutte le ripetizioni per esso previste prima di passare ad un altro. Puoi quindi suddividere le ripetizioni e l'ordine degli esercizi come meglio credi.
- **SCHEMA #2:** è una ladder con affiancato un esercizio a ripetizioni fisse. Per ogni gradino completato con il primo esercizio a sinistra, dovrai eseguire sempre 10 dell'esercizio a destra.
- **SCHEMA #3:** si tratta semplicemente di un unico esercizio con un relativo numero di ripetizioni target. Non ci sono particolari modalità di esecuzione se non quello di terminare le sue ripetizioni.

Appunti

#15 MUD ESCAPE

ESERCIZIO	RIPETIZIONI			
PUSH UP 1KB	20	16	14	10
DEAD CLEAN LUNGE	20	16	14	10
AMERICAN SWING	20	16	14	10
SIT UP	20	16	14	10
CLEAN HALO	20	16	14	10

OGNI 4' MINUTI	20 SCORPION BENCH
-----------------------	-------------------

ATTENZIONE: durante l'esecuzione dei 20 scorpion bench il tempo non si ferma!

Appunti

#16 THE WINDOW

10	DEAD SNATCH
10	ROW
12	THRUSTER (2A)
10	STATIC LUNGE CLEAN
14	AROUND & CATCH

WINDOW EXERCISE	BRIDGE & TOUCH
WINDOW TARGET	100
WINDOW TIME	25"
REST	90/120"

Appunti

#17 DON'T STOP ME NOW

	TARGET	PARZIALI					
ONE LEG DEAD LIFT	40						
AROUND THE LEG	50						
WOOD CHOP	40						
DEAD CLEAN (2A)	60						
CLEAN & PRESS (1A)	60						

OGNI VOLTA CHE TI FERMI: PAGA CON 8 BURPEE

ALLA FINE PAGA: 10 SIDE TO SIDE TOUCH x #FERMATE

Appunti

#18 COMPLEX

COMPLEX
TURKISH GET UP (prima metà)
OVERHEAD LUNGE
LUNGE ROW
LUNGE TO CLEAN
SWING 1A
SNATCH
TURKISH GET UP (seconda metà)

COMPLEX		ESERCIZIO	REST
10	20	OVERHEAD LUNGE	2:30
8	20	LUNGE ROW	2:00
6	20	LUNGE TO CLEAN	1:50
4	20	SWING 1A	1:30
2	20	SNATCH	

MODALITA' DI ESECUZIONE

Il complex è composto da 6 differenti esercizi (specificati nella omonima tabella), la cui concatenazione crea un unico grande movimento. Notare come il "primo" esercizio è in realtà la prima metà del turkish get up, mentre "l'ultimo" è la sua seconda parte.

Il protocollo si legge per righe, e ad ogni set di ripetizioni del complex si affianca l'esecuzione di un esercizio del quale è composto. Inizialmente eseguo 6 complex per lato (in maniera alternata) seguiti da 6 ripetizioni di turkish get up. Riposo quindi 2 minuti e 30 secondi. Al secondo step eseguo 5 complex per lato seguiti da 20 overhead lunge. Riposo 2 minuti e passo allo step successivo. E così via.

Appunti

#19 THE WALL

REPs	MURO
50	JUMPING JACKS
100	SWING (2A)
90	CLEAN & PRESS (2A)
80	RACK LUNGE
50	JUMPING JACKS
70	DEAD LIFT (1A)
60	SNATCH
50	RACK SQUAT
50	JUMPING JACKS
40	ROW
30	FLOOR PRESS (hip thrust)
20	ONE LEG DEAD LIFT
10	THRUSTER (1A)
50	JUMPING JACKS

Appunti

FINAL TEST

OVERLIMITS

PRIMA PARTE

L'obiettivo è quello di eseguire **150 ripetizioni di thruster** considerando di avere degli intervalli di tempo limitati ad esso dedicati.

Si parte con **2 minuti** a disposizione per eseguire i thruster, al termine dei quali si dovrà segnare quante ripetizioni sono state eseguite e passare al protocollo **the hammer**. Il the hammer è composto da 5 esercizi e per ognuno di essi dovranno essere eseguiti 4 blocchi di lavoro costituiti da 20" di esecuzione e 15" di riposo. Al termine dei blocchi si riposa 1 minuto. Terminato il the hammer avrai **3 minuti** di tempo effettivi dedicati all'esecuzione del thruster. Le ripetizioni eseguite andranno a sommarsi a quelle precedenti.

Allo scadere dei 3 minuti dovrai passare al protocollo successivo: il **complex**. Dovranno essere eseguite 10 ripetizioni totali suddivise equamente fra ogni lato. Terminato il complex avrai altri **3 minuti** effettivi per eseguire i thruster e sommare le ripetizioni a quelle finora totalizzate.

Allo scadere dei 3 minuti dovrai passare al **the hundred**, il quale prevede di eseguire sempre 10 ripetizioni del primo esercizio abbinato a delle ripetizioni crescenti del secondo. Il primo esercizio cambierà a partire dalla 6° riga, mentre il secondo rimane sempre il medesimo. Terminato il the hundred dovrai dedicarti a terminare i thruster rimasti fino al raggiungimento del target di 150 ripetizioni.

INTERRUZIONI

Ad intervalli di tempo regolari di 5 minuti, l'esecuzione del lavoro dovrà essere interrotta per eseguire un ulteriore esercizio come riportato nella seguente tabella:

MINUTO	ESERCIZIO	
5	50	POWER JUMPING JACKS
10	100	CLIMBERS
15	30	BURPEE (no jump)
20	50	POWER JUMPING JACKS
25	100	CLIMBERS
30	30	BURPEE (no jump)
...e così via		

Terminato il relativo esercizio, si riprende il lavoro dal punto nel quale era stato interrotto.

Attenzione. Se nel momento dell'interruzione stavi eseguendo i thruster, assicurati di segnare quanti minuti/secondi dei 3 a disposizione erano passati. Al termine dell'esercizio (dell'interruzione) dovrai riprendere i thruster sapendo di poterli eseguire solo per il tempo rimanente. Ad esempio, se al momento dell'interruzione avevi iniziato i thruster da 2 minuti, al termine dell'esercizio relativo avrai ancora 1 minuto a disposizione per la loro esecuzione.

SECONDA PARTE – ALL IN

Terminata la prima parte, si prendono **2 minuti di recupero**. Successivamente si esegue un circuito a tempo di un solo round su 10 esercizi scelti fra quelli della prima parte. Per ogni esercizio sono previsti 20 secondi di esecuzione alla massima velocità seguiti da 15 secondi di recupero.

PRIMA PARTE – OBIETTIVO: 150 THRUSTER

START: HAI 2 MINUTI PER ESEGUIRE I THRUSTER

THE HAMMER

EXECUTION TIME	20"
REST	15"
REST LINE	60"

SWING (1A)	X	X	X	X
RACK LUNGE	X	X	X	X
SHOULDER PRESS (1A)	X	X	X	X
GOBLET SIDE SQUAT	X	X	X	X
SIDE TO SIDE PUSH UP	X	X	X	X

HAI 3 MINUTI PER ESEGUIRE I THRUSTER

COMPLEX

½ TURKISH GET UP
CLEAN SQUAT
BURPEE PU
½ TURKISH GET UP

HAI 3 MINUTI PER ESEGUIRE I THRUSTER

THE HUNDRED

SNATCH	DEAD CLEAN & PRESS (2A)
10	1
10	2
10	3
10	4
10	5
SIDE WIND	
10	6
10	7
10	8
10	9
10	10

TERMINA I THRUSTER RIMANENTI

SECONDA PARTE – ALL IN

ROUND	1
EXECUTION TIME	20"
REST	20"

SWING (1A)	CLEAN SQUAT
RACK LUNGE	SNATCH
SHOULDER PRESS (1A)	SIDE WIND
GOBLET SIDE SQUAT	DEAD CLEAN & PRESS (2A)
SIDE TO SIDE PUSH UP	SWING (2A)



GAMMA MOTORIA - GLOSSARIO

APPRENDISTA

DEAD LIFT 2A	CLEAN 1A	DEAD CLEAN 1A
GOBLET SQUAT	DEAD CLEAN 2A	SHOULDER PRESS 1A
FLOOR PRESS	CLEAN & PRESS 2A	PUSH UP 1KB
ROW 1A	DEAD LIFT 1A	CRUNCH 1A
SHOUDLER PRESS 2A	SWING	CLEAN & LUNGE
CRUNCH 2A	RACK LUNGE	AROUND & CATCH
CLEAN 2A	WOOD CHOP	SWING 1A
HALO	CLEAN LUNGE 2A	LUNGE ROW
SHIFTING FROM BENCH	SHOULDER PUSH PRESS 1A	CLEAN & SQUAT
SIDE SQUAT 2A	SUIT CASE DEAD LIFT	SNATCH
AROUND THE BODY	FLOOR PRESS HIP THRUST	TURKISH GET UP
GOBLET SUMO SQUAT	RACK SQUAT	SIDE WIND
STATIC LUNGE	THRUSTER	HALO GOBLET SQUAT
BENCH ROW	CLEAN & PRESS 1A	

PRATICANTE

AMERICAN SWING	THRUSTER 2A	DEAD SNATCH
DEAD CLEAN LUNGE	LUNGE UNDER LEG	ISO SQUAT CLEAN 2A
AROUND THE LEG	HALO LUNGE	ISO LUNGE CLEAN
PRESSING LUNGE	LUNGE TO CLEAN	SIDE SQUAT & PRESS
THRUSTER 1A	ONE LEG DEAD LIFT	LUNGE & PRESS
OVERHEAD LUNGE	DEAD CLEAN SQUAT	SWING GOBLET
TOUCH FROM BENCH	CLEAN LUNGE	CLEAN SQUAT
SIT UP 1A	BURPEE DEAD CLEAN	ALTERNATE SWING 1A
LUNGE PRESSING	STATIC LUNGE CLEAN	CLEAN HALO

