

APPRENDISTA

Workout #6

FUORI UNO

RIPETIZIONI	6/8
REST	incrementale

A	A+B	A+B+C	A+B+C+D	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					

Rest intervals: 20" (between A and B), 30" (between B and C), 40" (between C and D), 60" (between D and E), 70" (between E and the final A+B+C+D+E block).

A	BACK SQUAT
B	FLOOR PRESS
C	AFFONDO
D	REMATORE
E	SUIT CASE DEAD LIFT

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 oppure 8 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.