

WORKOUT #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	HERO TOUCH
B	TWISTER
C	SUMO SQUAT
D	BACK KICK
E	REVERSE BENCH



65-70%



poco impegn.

legg. impegn.



29'

Il the diagonal si legge per righe consecutive nelle quali bisogna eseguire un certo numero di esercizi. La sua particolarità è data dalla disposizione degli esercizi in ogni riga, la quale determina una serie di diagonal relative allo stesso esercizio indicato dalla lettera corrispondente. Il parametro identificativo, la cui quantità è invariata per ogni esercizio, può essere il tempo o il numero di ripetizioni assegnati ad ogni esercizio. Ogni esercizio deve essere eseguito nell'ordine indicato. Al termine di ogni riga è previsto un tempo di recupero. Ogni riga successiva inizia con l'ultimo esercizio di quella precedente.

In questo diagonal time: è composto da 5 esercizi identificati dalle lettere A, B, C, D, E. Ogni esercizio ha un tempo di lavoro suddiviso in 40" di esecuzione e 20" di recupero. Al termine di ogni riga si recupera per un totale di 60" prima di passare alla riga successiva.