

FINAL TEST

INCEPTION

THE WALL - TIME: 10'

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

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"
STEP REST	30"	40"	60"	80"	90"	80"	60"	40"	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
--------------	---------------------

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

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.

