

FINAL TEST



SPARTAN 350

	TARGET	PARZIALI				
DEAD LIFT	50					
CLEAN & PRESS	50					
FRONT SQUAT	50					
FLOOR PRESS	50					
AFFONDO	50					
REMATORE	50					
HIP THRUST	50					

MODALITA' DI ESECUZIONE

L'obiettivo è raggiungere i target di ripetizioni previsto per ogni esercizio, per un totale di 350!

Lo schema è totalmente libero. Si può iniziare da qualsiasi esercizio ed eseguire quante ripetizioni si ritengono opportune fino ad un massimo di 50. Se dovessi raggiungere il target in una sola soluzione, quell'esercizio si considera completato. Altrimenti, se le ripetizioni sono minori del target, posso segnare come parziali e continuare su un altro esercizio (oppure ritornare sullo stesso dopo un certo periodo di riposo).

Lo scopo è quello di terminare le 350 ripetizioni nel minor tempo possibile. Gioca quindi un ruolo fondamentale la componente strategica relativa alla scelta della successione degli esercizi e quante ripetizioni consecutive eseguire per ognuno di essi.