

# WORKOUT #12

## EMOM THRESHOLD + SPRINTER

 85%

 faticoso

 25/30'

### EMOM THRESHOLD

| min | soglie |    | parziali |  | netto |
|-----|--------|----|----------|--|-------|
| 1   | 8      | 10 |          |  |       |
| 2   | 5      | 10 |          |  |       |
| 3   | 10     | 6  |          |  |       |
| 4   | 9      | 5  |          |  |       |
| 5   | 6      | 14 |          |  |       |
| 6   | 7      | 12 |          |  |       |
| 7   | 4      | 8  |          |  |       |
| 8   | 4      | 8  |          |  |       |
| 9   | 12     | 10 |          |  |       |
| 10  | 12     | 6  |          |  |       |
| 11  | 8      | 8  |          |  |       |
| 12  | 8      | 8  |          |  |       |

TWISTED PUSH UP

MONKEY

BACK WORM

BACK PULL

La dinamica è quella di un normale EMOM: per ogni minuto esegui un certo lavoro entro il minuto stesso. In generale, l'obiettivo è quello di totalizzare il maggior punteggio possibile ad ogni minuto, dato dal numero netto di ripetizioni eseguite, il quale dipende dalle soglie.

Facciamo direttamente un esempio. Al primo minuto dovremo eseguire gli esercizi evidenziati in giallo (twisted push up e monkey). Il primo esercizio ha una soglia di 8 ripetizioni, mentre il secondo ha una soglia di 10 ripetizioni. Consideriamo il primo. Valgono le seguenti:

- Se eseguo esattamente 8 ripetizioni, il punteggio è pari a 0
- Se eseguo un numero maggiore di ripetizioni rispetto alla soglia, il punteggio è dato dalle ripetizioni in più rispetto ad essa. Ad esempio, se ne eseguo 10, il punteggio è pari a +2 (differenza fra 10 e 8)
- Se eseguo un numero minore di ripetizioni, supponiamo 6, il punteggio sarà negativo e pari a -2 (differenza fra 6 e 8)

Analogo discorso deve essere fatto per il secondo esercizio.

Il punteggio per quel minuto sarà dato dalla somma algebrica dei punteggi dei due esercizi. Facciamo un esempio completo:

- Eseguo 10 ripetizioni di twisted push up. Il punteggio è pari a +2
- Eseguo 8 ripetizioni di monkey. Il punteggio è pari a -2

Il punteggio **netto** per quel minuto è calcolato come: +4 -2 = +2

Il punteggio totale dell' EMOM è dato dalla somma dei punteggi netti di ogni minuto (tale valore sarà utilizzato poi nello sprinter).

### SPRINTER 240 – 30 REPs a esercizio

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| TWISTED PUSH UP | TWIST WALKING  |
| MONKEY          | V BENCH        |
| BACK WORM       | HIGH BACK KICK |
| BACK PULL       | M. CLIMBERS    |

Esegui, il più velocemente possibile, 30 ripetizioni per esercizio, a partire dalle twisted pu, poi twist walking, poi monkey e così via.

Cronometra il tempo impiegato e ad esso sottrai, in secondi, il numero di ripetizioni nette ottenute nell'emom. Ad esempio: se il punteggio dell'emom è stato di 30 ripetizioni e il tempo impiegato per lo sprinter è pari a 10 minuti, il tempo risultante sarà di 10' - 30", ossia 9':30"