

WORKOUT #25

THE GAME

	PUNTEGGIO
ROCK BENCH	4
HINDU FROG	4
JUMP SQUAT	3
SIDE MONKEY	3
PUSH PLANK TOUCH	2
FIGHTER KICK	2
BRIDGE TO CRUNCH	1
KNEE TWIST BENCH	1

SET TIME	4'
SET REST	2'

1° Set	2° Set	3° Set	4° Set
x2: 2:30-2:50	x2: 1:30-1:50	x2: 3:00-3:20	x2: 0:00-0:20
ROCK BENCH	HINDU FROG	ROCK BENCH	HINDU FROG
SIDE MONKEY	JUMP SQUAT	JUMP SQUAT	SIDE MONKEY
PUSH PLANK TOUCH	PUSH PLANK TOUCH	FIGHTER KICK	FIGHTER KICK
KNEE TWIST BENCH	BRIDGE TO CRUNCH	KNEE TWIST BENCH	BRIDGE TO CRUNCH

 88%

 faticoso

 22'

Lo svolgimento è quello di un the game classico. Ma in questa variante sono presenti i moltiplicatori. Essi danno l'opportunità di moltiplicare per due le ripetizioni eseguite in un intervallo di tempo di 20 secondi presente all'interno dei 4 minuti del set.

Il moltiplicatore si presenta in un determinato momento del set. Ad esempio, nel 1° set i 20 secondi relativi alla moltiplicazione sono inseriti tra 2:30 e 2:50, nel 2° set tra 1:30 e 1:50, e così via.

Ad esempio, se nel 1° set, tra 2:30 e 2:50 eseguo 5 rock bench, essi varranno come fossero 10, e come tali entreranno nel conteggio del punteggio del set e quindi dell'intero workout.