

WORKOUT #34

EMOM THRESHOLD + HIIT

EMOM THRESHOLD

min	soglia	Reps esercizio #2
1	10	
2	10	
3	8	
4	8	
5	12	
6	15	
7	6	
8	6	
9	14	
10	8	
11	10	
12	10	

SPLIT PUSH UP	SCORPION BENCH
---------------	----------------

JUMP SQUAT	HERO TOUCH
------------	------------



88-92%



faticoso



30'

La struttura è quella dell' EMOM: per ogni minuto esegui un lavoro entro il minuto stesso. Il lavoro in questione è rappresentato dall'esecuzione di una coppia di esercizi, diversa per minuti dispari e pari.

In questa versione abbiamo un'unica soglia, la quale fa riferimento al primo esercizio di ogni coppia. La soglia indica le ripetizioni da eseguire obbligatoriamente per poter avere accesso al secondo esercizio, il quale è l'unico a contribuire al punteggio.

Esempio. Al minuto uno, dovrò eseguire 10 split push up e solo successivamente potrò iniziare l'esecuzione dello scorpion bench. Quante ripetizioni eseguire di quest'ultimo è totalmente a tua scelta, sapendo che hai tempo fino allo scadere del minuto. Al secondo minuto dovrò eseguire 10 jump squat e solo successivamente avrò l'accesso a hero touch il quale segue la stessa logica precedente dello scorpion bench. E così via fino al minuto 12.

Il punteggio finale sarà dato dalla somma delle ripetizioni eseguite in ogni minuto dai "secondi" esercizi.

HIIT: HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

TIME	60	45	30	20
REST	60	45	30	20

ROCK BENCH
SITTING BURPEE
KNEE TOUCH BENCH

Eseguire, per ognuno dei tre esercizi in tabella, il lavoro indicato dalle colonne della tabella soprastante.

Esempio. Eseguo 60" di rock bench e riposo altrettanti secondi. Passo quindi a 60" di sitting burpee. Riposo 60". In ultimo, eseguo 60" di knee touch bench e riposo sempre 60". Allo scadere del riposo inizio l'esecuzione della colonna da 45" nella stessa modalità della precedente, e così via fino all'ultima da 20".