

WORKOUT #19

SPRINTER SEMPRE PIU' SPRINT

POWER FROG	30
TYPE WRITER	20
BACK KICK 90	20
TWISTED WALKING	30
V BENCH	30
SKIPPING	100

LIVELLO	TEMPO LIMITE
LEVEL 1	6:00
LEVEL 2	5:40
LEVEL 3	5:20
LEVEL 4	5:00
LEVEL 5	4:40

REST ROUND	2'
------------	----



85-88%



faticoso



35'

Nello sprinter sempre più sprint, l'obiettivo è quello di completare un dato schema entro dei tempi limite di volta in volta minori.

Per conquistare il primo livello è necessario eseguire lo schema entro i 6 minuti. Per la conquista del 2° entro i 5 minuti e 40 secondi, e così via secondo la tabella dei livelli.

Tra un'esecuzione e l'altra è previsto un riposo di 2'.