

#13 THE WINDOW

5+5	RACK SQUAT
5+5	CLEAN&PRESS (1A)
8+8	CRUNCH (1A)
8	BURPEE DEAD LIFT
5+5	AROUND AND CATCH

WINDOW EXERCISE	SWIM BENCH
WINDOW TARGET	100/120
WINDOW TIME	25"
REST	90/120"

MODALITA' DI ESECUZIONE

Il **The Window** è caratterizzato da due differenti blocchi di lavoro. Nel primo troviamo una serie di esercizi ognuno con delle ripetizioni target, e devono essere eseguiti consecutivamente secondo l'ordine indicato (dal primo all'ultimo). Terminato l'ultimo esercizio si hanno al massimo 30" per iniziare il secondo blocco di lavoro.

Il secondo blocco è rappresentato da un esercizio (window exercise) e da un tempo (window time) della "finestra". La finestra è un intervallo di tempo entro il quale si deve cercare di svolgere il maggior numero di ripetizioni possibili del relativo esercizio. Scaduto il tempo, si segnano le ripetizioni eseguite, si riposa, e successivamente si riprende dal primo blocco di lavoro, rieseguendo in sequenza gli esercizi precedenti.

Il ciclo quindi si ripete: terminato l'ultimo esercizio si apre la finestra temporale entro la quale svolgere quante più ripetizioni possibili del relativo esercizio. Queste ultime si andranno a sommare a quelle del precedente ciclo. Scaduto il tempo, riposo e ricomincio dal primo blocco e così via.

Il ciclo si interrompe solo quando si raggiungono le ripetizioni target previste per l'esercizio della finestra. Tale evento decreta di conseguenza la fine del workout. Pertanto, prima si raggiungono le ripetizioni target e prima si termina il workout.

Appunti
