

WORKOUT #23

L'AZZARDO PENALTY



85-88%



faticoso



40'

	M1		M2		M3		M4	
	30"	30"	60"	60"	90"	90"	120"	120"
	penalty x1		penalty x2		penalty x3		penalty x4	
SWIM BENCH	D:		D:		D:		D:	
	E:		E:		E:		E:	
DOUBLE KICK	D:		D:		D:		D:	
	E:		E:		E:		E:	
STAR TOUCH	D:		D:		D:		D:	
	E:		E:		E:		E:	
BRIDGE TWIST	D:		D:		D:		D:	
	E:		E:		E:		E:	

PENALTY BURPEE SPRAWL

Nell'azzardo penalty l'obiettivo è quello di azzardare la migliore previsione possibile in termini di ripetizioni eseguibili entro un certo limite di tempo.

Per ogni esercizio sono previste 4 manche da eseguire consecutivamente (pertanto si esaurisce totalmente un esercizio prima di passare al successivo). Ogni manche ha un determinato tempo limite seguito da un tempo di recupero prima di passare alla successiva. Ad esempio, la manche 1 (M1) ha un tempo limite di esecuzione di 30" seguiti da 30" di recupero.

Prima di ogni manche, dovrai azzardare la tua previsione su quante ripetizioni pensi di poter eseguire entro il limite di tempo definito per quella manche. Ad esempio, per la manche 1 dichiaro (D:) a priori quante ripetizioni credo di essere in grado di eseguire entro 30". Si possono verificare due casi: 1. riesco ad eseguire le ripetizioni previste; in tal caso, non succede nulla e quelle previste coincidono con quelle effettive (E:). 2. non riesco ad eseguire le ripetizioni previste; in tal caso, le ripetizioni non eseguite rispetto a quelle previste dovranno essere pagate in burpee sprawl. Ad esempio, se per la M1 avevo previsto 30 ripetizioni ma riesco ad eseguirne 25, le 5 rimanenti le pago con 5 burpee sprawl.

Ogni manche però ha il suo grado di penalità: nella M1 le ripetizioni non eseguite corrispondono uno ad uno con i burpee sprawl; nella M2 invece dovranno essere moltiplicate per due (penalty x2). Ad esempio, se nella M2 non riesco ad eseguire 5 ripetizioni, i burpee da pagare saranno 10. Discorso analogo per la M3 nella quale il moltiplicatore è x3, mentre per la M4 si moltiplica x4.

È importante sapere che la previsione di una manche (a differenza della prima) e l'eventuale sconto della penalità in burpee dovrà essere fatta nel tempo di recupero tra una manche e l'altra. Se la penalità dovesse essere consistente tale da non riuscire a pagarla durante il tempo di recupero, i burpee in avanzo dovranno essere eseguiti nel riposo successivo. Potrebbe quindi capitare di aver un accumulo da portarsi dietro fino alla fine della M4, dopo la quale si dovranno pagare tutti i "debiti".

Il punteggio del workout è dato dalla somma dei punteggi ottenuti per ogni singolo esercizio, i quali sono calcolati sommando solo le ripetizioni effettivamente eseguite (consiglio di segnarle di volta in volta affianco al simbolo E:)