



# FINAL TEST

- ✓ capacità di gestione delle intensità fra 70 e 92%FCmax
- ✓ mobilità, forza e potenza
- ✓ resistenza e potenza aerobica, resistenza e potenza lattacida
- ✓ abilità strategiche, gestione e controllo della fatica
- ✓ orientamento all'obiettivo, pazienza e perseveranza

## UNSTOPPABLE

### PRIMA PARTE

THE WALL 500				
ROCK UP				
HINDU PUSH UP				
TWISTER TRIPOD				
SCISSOR QUAD				
FRONT KICK				

Dopo 10' interrompi il the wall e passa allo speed&freez (il tempo non si ferma)

### Minuto 10: SPEED & FREEZE

30" SPEED	1:30 FREEZE
SWIM BENCH	BENCH
KNEE TO SQUAT	SQUAT
PLYO STAR BENCH	STAR BENCH

Ritorna al the wall fino al minuto 25'. Poi ferma il tempo e passa al tabata

### Minuto 25: TABATA

POWER JUMPING JACKS
SPLIT TWIST CLIMBERS

Ritorna al the wall fino al minuto 35'. Poi ferma il tempo e passa all' EMOM

### Minuto 35: EMOM 10'

MINUTI DISPARI	8 JUMP&BACK
MINUTI PARI	DOLPHIN SWIM

Ritorna al the wall fino al minuto 45'. Poi esegui la

### Minuto 45: LADDER

IRON BACK WORM	TUCK JUMP
10.8.6.4.2	20

Termina il the wall  
emom

Il test è suddiviso in due parti. La prima è quella lunga e complessa, il cui obiettivo è quello di terminare il the wall. La seconda è invece rappresentata da un all in.

La prima parte. L'obiettivo è realizzare 100 ripetizioni per ognuno dei 5 esercizi del the wall 500. Si inizia con 10' a disposizione per la sua esecuzione. In realtà non abbiamo vincoli come un classico the wall e posso iniziare, interrompere e continuare da qualsiasi esercizio. Le caselle vuote affianco ad ogni esercizio sono utili per segnare le ripetizioni parziali. Allo scadere del 10° minuto dovremo interrompere l'esecuzione e passare al lavoro successivo: speed&freeze. È importante sottolineare che il tempo non si ferma e continua dai 10' precedenti.

Nello speed&freeze dovrai eseguire delle coppie di esercizi: il primo per 30" alla massima velocità; il secondo invece in posizione isometrica da mantenere per 1:30 minuti effettivi. Ogni volta che avrai bisogno di riposare dovrai fermare il timer. Terminata una coppia passi alla successiva.

Terminato lo speed&freeze potrai riprendere l'esecuzione del the wall e continuare il suo completamento.

Al minuto 25 interromperemo ancora il the wall e questa volta fermeremo anche il tempo per eseguire un tabata. Terminato, si riprende il the wall.

Al minuto 35 fermiamo ancora il the wall e il tempo per eseguire un emom da 10'. Terminato, si riprende il the wall.

In ultimo, al minuto 45, interrompiamo il the wall ed eseguiamo la ladder: per ogni gradino di iron back bench dovremo eseguire 20 tuck jump. Terminata, riprendo e completo il the wall, determinando la fine della prima parte del test (nota: nel caso in cui riesca a terminare il the wall prima del 45°, passa direttamente alla ladder, la quale diventerà il lavoro finale del test).

Terminata la prima parte, passa quindi alla seconda: **all in** su 14 esercizi, 20" di esecuzioni e 20" di recupero (si legge per colonne).

### SECONDA PARTE - ALL IN - 20" WORK - 20"REST

ROCK UP	PLYO STAR BENCH
HINDU PUSH UP	POWER JUMPING JACKS
TWISTER TRIPOD	SPLIT TWIST CLIMBERS
SCISSOR QUAD	JUMP&BACK
FRONT KICK	DOLPHIN SWIM
SWIM BENCH	IRON WORM
KNEE TO SQUAT	TUCK JUMP