

# WORKOUT #23

## THE WINDOW

12	BRIDGE TO CRUNCH
12	SPIDER BENCH
10	HIGH KICK
10	PENDULUM LUNGE
8	PUSH UP
MAX REST: 20"	

WINDOW EXERCISE	QUAD JUMP OVER
WINDOW TARGET	80/90/100
WINDOW TIME	30"
REST ROUND	90"



83-85%



più che impegnativo  
faticoso



25/30'

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 devo 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.

**In questo The Window:** eseguo il primo blocco a partire dai 12 bridge to crunch, fino alle 8 push up. Prima di passare alla finestra ho un tempo massimo di riposo di 30" (meno riposo più intenso il lavoro). Terminato il riposo partono i 30" a disposizione entro i quali eseguo quanti più side to side possibili, supponiamo 20. Segno il risultato e riposo 90". Il ciclo si ripete e sommo le nuove ripetizioni eseguite nella finestra a quelle precedenti. Supponiamo di averne fatte altre 20. Il totale sarà 40. Ho raggiunto il target di 80? Ancora no! Allora riposo e ripeto il ciclo. Solo quando raggiungerò l'80-esima ripetizione dell'esercizio della finestra posso decretare il mio workout finito!