

WORKOUT #7

GHOST CHALLENGE

20	FROG BENCH
12	ONE ARM PUSH UP
16	BRIDGE TO CRUNCH
14	STAR TOUCH
16	TWISTER TRIPOD
50	SHOULDER TOUCH

Ti	
----	--



85%



faticoso



30/35'

La ghost challenge è una sfida contro la propria migliore prestazione.

Si esegue una prima volta lo schema principale seguendo l'ordine e le ripetizioni indicate e si annota il tempo impiegato. Affinchè il protocollo sia efficace, questa prima esecuzione deve essere eseguita il più velocemente possibile, a determinare, appunto, la migliore prestazione.

Successivamente si riposa per 2'.

A quel punto dovrai rieseguire lo stesso schema per 4 volte con l'obiettivo di rimanere sotto un tempo limite calcolato come: $5 \times Ti$.

Esempio. Supponiamo di eseguire il primo round in 4'. Dopo aver riposato 2' dovrò cercare di eseguire altri 4 round entro il tempo limite di $5 \times 4 = 20'$

APPUNTI
