

# WORKOUT #17

## DENTRO UNO TIME



**70-80%**



legg. impeg.  
abbast. impeg.



**34'**

<b>EXECUTION TIME</b>	40"
<b>REST</b>	proporzionale

A	20								
B+A	40	B	20						
C+B+A	60	C+B	40	C	20				
D+C+B+A	70	D+C+B	60	D+C	40	D	20		
E+D+C+B+A	80	E+D+C+B	70	E+D+C	60	E+D	40	E	

<b>A</b>	WHEEL
<b>B</b>	<b>BACK WORM</b>
<b>C</b>	BACK KICK 45
<b>D</b>	HINDU PU
<b>E</b>	FRONT KICK

Il protocollo si legge per righe. Nel dentro uno ad ogni riga successiva "subentra" un nuovo esercizio. Ogni riga è formata da uno o più blocchi di lavoro. Quest'ultimi possono essere composti da uno o più esercizi e, in questo caso, devono essere eseguiti consecutivamente senza alcuna pausa. Il parametro esecutivo può essere il tempo o le ripetizioni. Al termine di ogni blocco di lavoro è previsto un certo recupero, proporzionale all'intensità dello stesso.