

WORKOUT #31

GLI ULTIMI SARANNO I PRIMI

EXECUTION TIME	40"
REST TIME	40"
REST LANE	2'

	M1	M2	M3	M4	totale
MIDDLE BACK KICK 45					
PLYO PUSH & ROLL					
BURPEE (no jump)					
TAI JUMP					

 88%

 faticoso

 25'

Il protocollo si sviluppa in 4 manche consecutive per ognuno degli esercizi indicati. Ogni manche è costituita da 40" di esecuzione e 40" di recupero prima di passare alla successiva.

L'obiettivo è quello di totalizzare il maggior numero di ripetizioni ottenuto sommando quelle eseguite in ogni singola manche sapendo di dover rispettare la seguente regola: le ripetizioni della manche successiva devono essere obbligatoriamente maggiori di quella precedente.

M4 > M3 > M2 > M1

Se in una data manche tale vincolo non viene rispettato, essa sarà invalidata e le ripetizioni in essa eseguite non entreranno nel conteggio finale. Inoltre, una manche invalidata è come se non esistesse. Pertanto la manche successiva farà riferimento alle ripetizioni della prima manche valida trovata.

Ad esempio. Nella M1 eseguo 50 ripetizioni. Dopo 40" di recupero inizio la M2. In questa, affinché sia valida, dovrò eseguire almeno 51 ripetizioni. Supponiamo di raggiungere tale obiettivo e di passare alla M3. In questa però riesco ad eseguire solamente 48 ripetizioni. Pertanto la M3 verrà invalidata. La M4 ora dovrà fare riferimento alla prima manche valida trovata, ossia M2. Affinchè M4 sia validata, si dovranno eseguire quindi almeno 52 ripetizioni.

In tale scenario il punteggio finale per un dato esercizio sarà dato da: M1:50 + M2: 51 + ~~M3:48~~ + M4: 52 = 153

Il punteggio totale del workout si ottiene sommando i punteggi ottenuti in ogni singolo esercizio.

APPUNTI
