

### BEST YOU CAN

<b>ESERCIZI LADDER</b>
SUMO DEAD LIFT
REMATORE
SIT UP
AFFONDO
POWER TWIST

LADDER	REST		REPs ESEGUITE	STEP REST
10	30"	60" BALANCE THRUSTER		2:30
8				2:10
6				1:50
4				1:30
2				
		TOTALE		

#### MODALITA' DI ESECUZIONE

Il best you can è un protocollo per misurare la propria prestazione attuale ed ottenere informazioni utili per un confronto futuro.

È composto da una ladder discendente e da un esercizio target, il balance thruster, le cui ripetizioni definiscono il parametro prestativo di valutazione.

La ladder è relativa agli esercizi della tabella "esercizi ladder". Facciamo un esempio.

Si parte con 10 ripetizioni per ogni esercizio della tabella relativa. Terminati, si recupera 30" e si accede al balance thruster. Avremo 60" per eseguire quante più ripetizioni possibili prima dello scadere del tempo. Le ripetizioni eseguite dovranno essere segnate nella cella corrispondente (in questo caso la prima in alto a sinistra della colonna Reps eseguite). Si riposa quindi 2:30 minuti prima di passare allo step successivo.

Questo prevede 8 ripetizioni per esercizio e continua con la medesima modalità precedente.

Al termine dell'ultimo step, si calcola il totale di ripetizioni eseguite di balance thruster, il quale determina il "punteggio" della prestazione.