

# WORKOUT #32

## BEST YOU CAN + TABATA

### BEST YOU CAN

TIME	25'
------	-----

POWER BRIDGE
BACK PARA'
HIGH KICK
QUAD TO SQUAT
TWISTED PUSH UP

 88%

 faticoso

 30'

Il best you can è un protocollo totalmente libero. L'obiettivo è totalizzare il maggior numero di ripetizioni entro un determinato tempo limite (nella fattispecie 25') sfruttando gli esercizi a disposizione. Ho piena libertà di scelta. Posso decidere di eseguire un certo numero di ripetizioni di un dato esercizio, passare poi ad un altro e ritornare sul precedente quante volte ritengo opportuno. Posso addirittura optare per non eseguire alcuna ripetizione per uno o più esercizi.

Tutto quello che devo sapere è di avere a disposizione alcuni esercizi tramite i quali posso accumulare ripetizione e trovare la migliore combinazione per massimizzare il totale entro un tempo limite.

### TABATA

EXECUTION TIME	20"
REST TIME	10"
INTENSITA'	88-92%

MOUNTAIN CLIMBERS	x2
BRIDGE TWIST	
SHOULDER TOUCH	
POWER JUMPING JACKS	

Il tabata è un protocollo che permette di sviluppare prestazioni ad alta intensità. E' composto da 8 round ognuno dei quali è costituito da 20" di lavoro **alla massima velocità** e 10" di recupero prima del round successivo.

Negli 8 round può essere eseguito sempre lo stesso esercizio, oppure più di uno in maniera alternata.

In questa versione sono presenti 4 esercizi. Essendo 8 round ognuno di essi sarà svolto per due volte. L'ordine di esecuzione è quello riportato in tabella, la quale dovrà quindi essere svolta per due volte consecutive.

### APPUNTI

---