


WORKOUT #4

IL GAMBERO TIME

 70%

 legg. impegn.

 36'

EXECUTION TIME	40"
REST	incrementale

A		A+B		A+B+C		A+B+C+D	
B	20"	B+A	30"	B+A+C	50"	B+A+C+D	60"
C		C+B		C+B+A		C+B+A+D	
D	D+C	D+C+B	D+C+B+A				

A	HERO TWIST
B	BRIDGE TWIST
C	BURPEE
D	SWIM BENCH

I protocolli a gambero sono così chiamati perché ogni volta si ripete il blocco di lavoro precedente. Lo schema si legge per righe. Ad ogni blocco di lavoro successivo si riesegue quello precedente più l'aggiunta di un nuovo blocco e l'obiettivo è riuscire ad eseguire l'intero blocco senza mai fermarsi, mentre i recuperi sono previsti al termine di esso. I blocchi possono essere rappresentati da singoli esercizi, un insieme di essi o addirittura da altri protocolli. Indipendentemente dalla loro natura sono rappresentati, per semplicità, da una corrispondente lettera dell'alfabeto. Il parametro di lavoro può essere il tempo o il numero di ripetizioni.

In questo gambero time: ci sono 4 esercizi rappresentati dalle lettere A, B, C e D. Ogni esercizio deve essere eseguito per 40". Esempio prima riga: eseguo 40" di A e riposo 20". Poi eseguo 40" di A e, senza riposare, seguo con 40" di B. Riposo 30". Eseguo quindi il blocco precedente con la stessa modalità: 40" di A, 40" di B e questa volta aggiungo anche 40" di C, sempre senza riposare. Recupero a fine blocco per 50". Allo stesso modo eseguo l'ultimo blocco aggiungendo anche 40" di D e riposando alla fine per 60". Passo quindi alla riga successiva.