

#18 THE HAMMER

EXECUTION TIME	20"
REST	20"
REST LINE	Decrementale

HALO GOBLET SQUAT	X	X	X	X	X	X	X	X	90
SWING	X	X	X	X	X	X	X	80	
STATIC LUNGE	X	X	X	X	X	X	70		
SHIFTING FROM BENCH	X	X	X	X	X	60			
PUSH PRESS (2A)	X	X	X	X	50				
DEAD CLEAN (1A)	X	X	X	40					
WOOD CHOP	X	X	30						
M. CLIMBERS	x								

RIPOSA 2/3 MINUTI

ALL IN	
EXECUTION TIME	30"
REST	15"

MODALITA' DI ESECUZIONE

Il the hammer ha un ritmo decisamente martellante. Si legge per righe. Per ogni esercizio sono previsti tanti blocchi di lavoro quanti indicati (rappresentati dalla X). Ogni blocco di lavoro è suddiviso in un tempo effettivo di esecuzione di e uno di recupero. L'esercizio termina quando si terminano tutti i blocchi per esso previsti.

In questo the hammer: abbiamo 8 esercizi. Il primo, a partire dall'alto, è composto da 8 blocchi di lavoro. Il successivo da 7 blocchi di lavoro, e così via. Ogni blocco di lavoro è costituito da 20" di esecuzione e 20" di recupero.

Si parte dal primo, HALO GOBLET, e si eseguono tutti e 8 i blocchi di lavoro. Al termine si riposa 90". Si passa quindi allo SWING, eseguendo 7 blocchi di lavoro. Al termine riposo 80" e così via fino all'ultimo esercizio costituito da un solo blocco di lavoro.

Terminato l'ultimo esercizio, si riposa 2/3 minuti e si esegue **ALL IN**: 30" secondi di esecuzione per esercizio separati da 15" di recupero seguendo l'ordine dal primo all'ultimo.