



Modalità: priorità al tempo di esecuzione.

Obiettivi: incremento della resistenza specifica e della potenza muscolare dei principali settori corporei.

Indicazioni operative: completare l'intero circuito da 1 a 3 volte, fino a realizzare una routine da 6 minuti, lavorando in continuità. Eseguire 3 volte la routine scelta, nel tempo prestabilito per il workout, con pause di due minuti. Il livello prestativo viene definito sulla base del numero di routine completate.



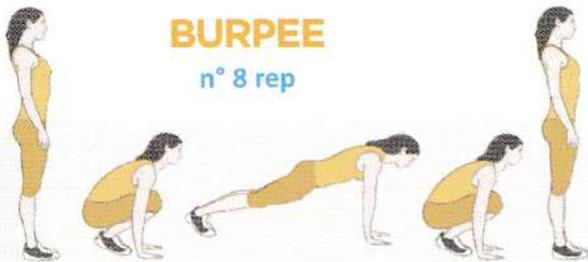
8'

riscaldamento / mobilizzazione

1

BURPEE

n° 8 rep



CIRCUITO



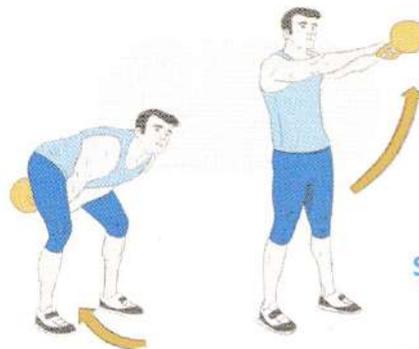
22'

livello: **MODERATE**

2

KETTLEBELL SWING

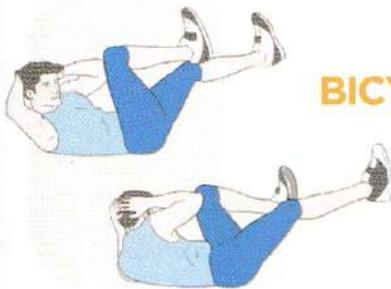
n° 8 rep
Sovraccarico = kettlebell da 8 kg



5

BICYCLE CRUNCH

n° 20 rep



3

BOX JUMP

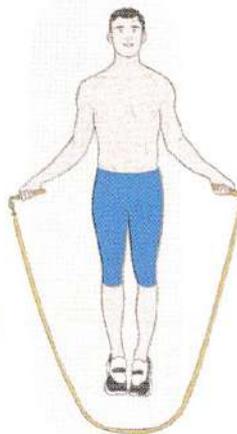
salto su box
n° 6 rep



4

JUMPING ROPE

salto con la corda
n° 20 rep



Classificazione del livello prestativo

EXPERT: esegue una routine da 3 circuiti - ogni 22 minuti 9 circuiti (558 rep).

Coefficiente di densità/frequenza dello sforzo fisico = $1320 \text{ s} / 558 \text{ rep} = 2,37$ (1 rep in 2,37 s).

PROFICIENT: esegue una routine da 2,5 circuiti - ogni 22 minuti 7,5 circuiti (465 rep).

Coefficiente di densità/frequenza dello sforzo fisico = $1320 \text{ s} / 465 \text{ rep} = 2,84$.

MASTER: esegue una routine da 2 circuiti - ogni 22 minuti 6 circuiti (372 rep).

Coefficiente di densità/frequenza dello sforzo fisico = $1320 \text{ s} / 372 \text{ rep} = 3,55$.

BEGINNER: esegue una routine da 1,5 circuiti - ogni 22 minuti 4,5 circuiti (279 rep).

Coefficiente di densità/frequenza dello sforzo fisico = $1320 \text{ s} / 279 \text{ rep} = 4,73$.

NOVICE: esegue una routine da 1 circuito - ogni 22 minuti 3 circuiti (186 rep).

Coefficiente di densità/frequenza dello sforzo fisico = $1320 \text{ s} / 186 \text{ rep} = 7,10$.

CARICO DI LAVORO

Rep totali per un circuito completo = 62.

Tempo completamento W.O.D. = 35 minuti.

CROSS TRAINING SCHEDE OPERATIVE



5'

recupero/flessibilità
esercizi di stretching