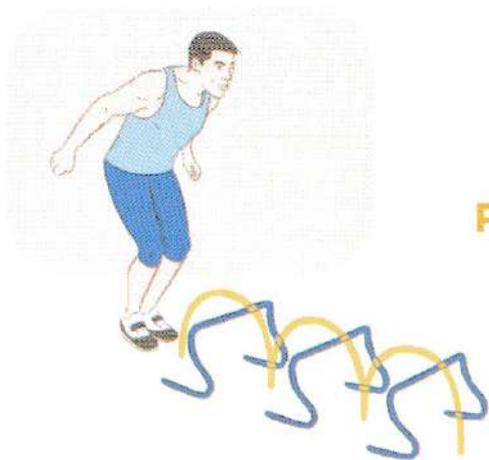


3

MOUNTAIN CLIMBER

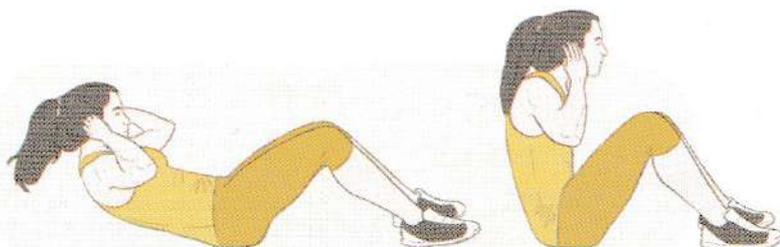
n° 20 rep



4

MINI HURDLE PLYOMETRIC JUMP

n° 2 set x 3 rep
(6 balzi)



5

SIT UP

n° 10 rep

Classificazione del livello prestativo

- EXPERT:** esegue una routine da 3 circuiti - ogni 22 minuti 9 circuiti (522 rep).
Coefficiente di densità/frequenza dello sforzo fisico = $1320 \text{ s}/522 \text{ rep} = 2,53$ (1 rep in 2,53 s).
- PROFICIENT:** esegue una routine da 2,5 circuiti - ogni 22 minuti 7,5 circuiti (435 rep).
Coefficiente di densità/frequenza dello sforzo fisico = $1320 \text{ s}/435 \text{ rep} = 3,03$.
- MASTER:** esegue una routine da 2 circuiti - ogni 22 minuti 6 circuiti (348 rep).
Coefficiente di densità/frequenza dello sforzo fisico = $1320 \text{ s}/348 \text{ rep} = 3,79$.
- BEGINNER:** esegue una routine da 1,5 circuiti - ogni 22 minuti 4,5 circuiti (261 rep).
Coefficiente di densità/frequenza dello sforzo fisico = $1320 \text{ s}/261 \text{ rep} = 5,06$.
- NOVICE:** esegue una routine da 1 circuito - ogni 22 minuti 3 circuiti (174 rep).
Coefficiente di densità/frequenza dello sforzo fisico = $1320 \text{ s}/174 \text{ rep} = 7,59$.



5' recupero/flessibilità
esercizi di stretching