

Modalità: priorità al tempo di esecuzione.

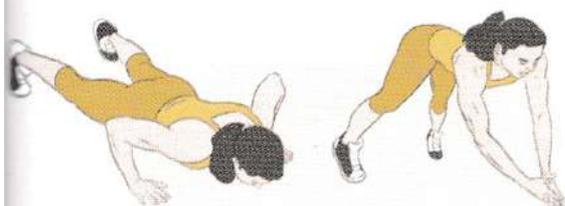
Obiettivi: incremento della resistenza specifica e della potenza muscolare dei principali settori corporei.

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

CIRCUITO **22'**

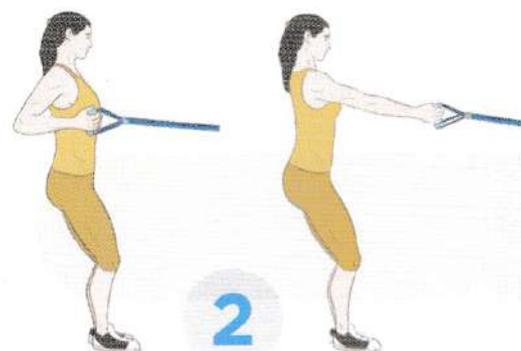
livello: **VIGOROUS**



1

PLYOMETRIC PUSH UP

piegamenti pliometrici sulle braccia
n° 10 rep



2

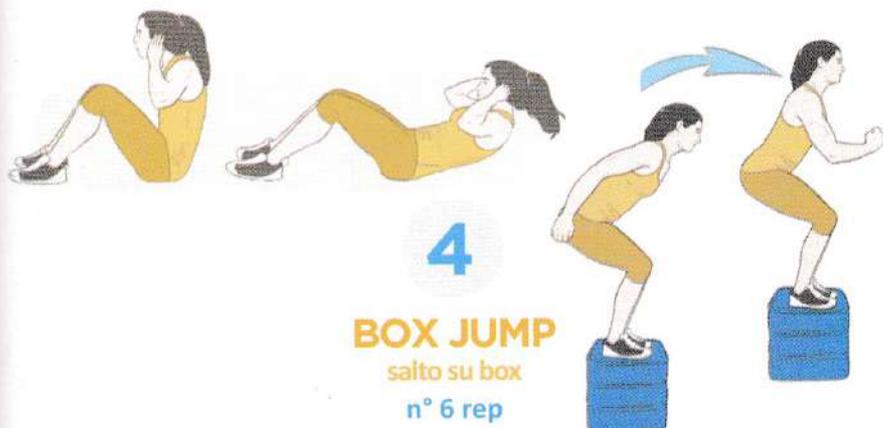
BAND ROW

rematore con elastico
n° 12 rep

5

ABDOMINAL CRUNCH

n° 12 rep



4

BOX JUMP

salto su box
n° 6 rep

3

JUMPING JACK

saltelli a gambe unite e divaricate
n° 20 rep

Classificazione del livello prestativo

EXPERT: esegue una routine da 3 circuiti - ogni 22 minuti 9 circuiti (540 rep).

Coefficiente di densità/frequenza dello sforzo fisico = $1320 \text{ s} / 540 \text{ rep} = 2,44$ (1 rep in 2,44 s).

PROFICIENT: esegue una routine da 2,5 circuiti - ogni 22 minuti 7,5 circuiti (450 rep).

Coefficiente di densità/frequenza dello sforzo fisico = $1320 \text{ s} / 450 \text{ rep} = 2,93$.

MASTER: esegue una routine da 2 circuiti - ogni 22 minuti 6 circuiti (360 rep).

Coefficiente di densità/frequenza dello sforzo fisico = $1320 \text{ s} / 360 \text{ rep} = 3,67$.

BEGINNER: esegue una routine da 1,5 circuiti - ogni 22 minuti 4,5 circuiti (270 rep).

Coefficiente di densità/frequenza dello sforzo fisico = $1320 \text{ s} / 270 \text{ rep} = 4,99$.

NOVICE: esegue una routine da 1 circuito - ogni 22 minuti 3 circuiti (180 rep).

Coefficiente di densità/frequenza dello sforzo fisico = $1320 \text{ s} / 180 \text{ rep} = 7,33$.

CARICO DI LAVORO

Rep totali per un circuito completo = 60.

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

5' recupero/flessibilità
esercizi di stretching