



JUMPING ROPE

salto con la corda
n° 20 rep

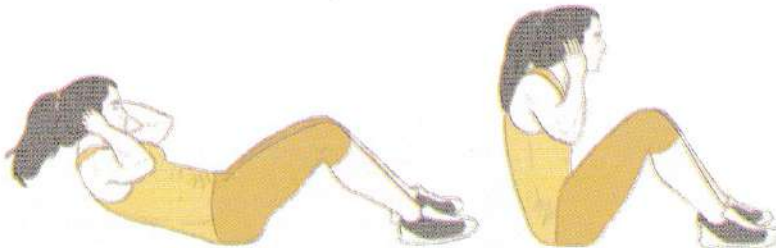
3



4

BAND ROW

remiatore con elastico
n° 10 rep



5

SIT UP

n° 12 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 2,36 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 = $1320 \text{ s}/186 \text{ rep} = 7,10$.



5' recupero/flessibilità
esercizi di stretching