

WORKOUT OF THE DAY 39

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.



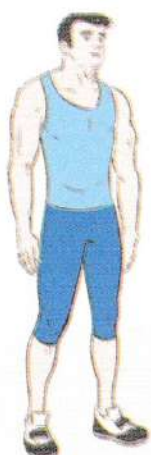
8' riscaldamento / mobilizzazione

CIRCUITO



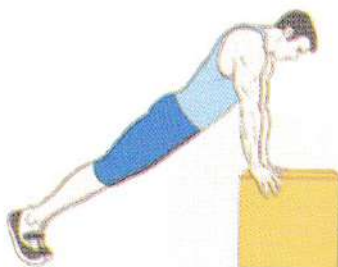
22'

livello: MODERATE



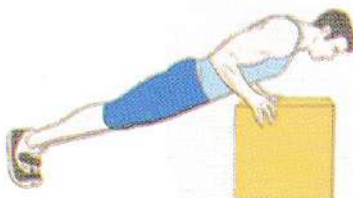
1

AIR SQUAT
squat a carico naturale
n° 10 rep



2

INCLINE PUSH UP
piegamenti facilitati sulle braccia
n° 10 rep



CARICO DI LAVORO

Rep totali per un circuito completo = 62.

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