



# LEVEL TEST

- ✓ Lavoro continuo a 80%FCmax
- ✓ Capacità di gestire la fatica
- ✓ Conoscenza delle proprie capacità tra punti forti e punti deboli
- ✓ Conoscenza ed esecuzione di qualità delle principali tecniche
- ✓ Capacità di controllo dei movimenti

## INCEPTION

### DEEP 1 – THE WALL TIME: 10'

50	TYPE WRITER
50	TRIPOD
50	BURPEE
50	<b>BRIDGE TWIST</b>

### DEEP 2 – LADDER MIX - TIME: 8'

<b>STEP REPs:</b>	2	4	6	8	10	8	6	4	2
<b>STEP TIME:</b>	30	25	20	15	10	15	20	25	30

QUAD TO SQUAT
<b>PUSH PLANK PULL</b>
SIT UP
<b>POWER BRIDGE</b>
MOUNTAIN CLIMBERS

### DEEP 3 – THE CHAIN TIME: 4'

15 reps	<b>CHAIN:</b> A+B+C+D+E
<b>A</b>	SQUAT
<b>B</b>	<b>BACK KICK 45</b>
<b>C</b>	<b>AROUND THE SQUAT</b>
<b>D</b>	BURPEE SPRAWL
<b>E</b>	WORM

### DEEP 4 – RES. AEROBICA - TIME: 2'

100	SCORPION BENCH
-----	----------------

### DEEP 5 – RESISTENZA ISOMETRICA

2'	BENCH
----	-------

**In questo inception.** Abbiamo 5 livelli di profondità ognuno dei quali rappresenta un certo lavoro da svolgere. Si effettua un viaggio di andata durante il quale si "sprofonda" consecutivamente fino al livello 5, dal quale, una volta completato, comincia la risalita a ritroso fino al livello 1.

Si sprofonda di livello ogni qual volta termina il tempo massimo per eseguirlo. Ad esempio, inizio ad eseguire il deep 1 rappresentato da un the wall. Al decimo minuto devo sospendere la sua esecuzione e sprofondare al livello 2 che segue la stessa dinamica. Questa volta abbiamo una ladder mix. Passati 8 minuti, sospendo e passo al deep 3, una chain da eseguire 15 volte entro 4'. Passo quindi al deep 4, con l'esecuzione di 100 scorpion bench entro 2 minuti. Arrivo quindi al fondo in cui non ho un tempo massimo di esecuzione. Il suo completamento, infatti, è dato dalla tenuta isometrica del bench per 2 minuti effettivi (quindi senza contare eventuali pause). Terminato il deep 5 risalgo a ritroso i livelli completandoli e quindi terminando ognuno da dove avevo lasciato in sospeso. Il workout termina quando si completa il deep 1. Se, durante l'andata, riesco a terminare un livello entro il tempo limite previsto, posso passare direttamente al livello successivo aggiungendo il tempo risparmiato a quello limite per quel livello. Ad esempio, se finisco il deep 1 in 7 minuti, ho risparmiato 3 minuti che si vanno ad aggiungere a quelli del deep 2 che diventano 11 (7+3).