

# WORKOUT #11

## FUORI UNO TIME

<b>EXECUTION TIME</b>	40"
<b>REST</b>	incrementale

<b>A</b>	<b>PUSH UP</b>
<b>B</b>	<b>BRIDGE TO CRUNCH</b>
<b>C</b>	<b>BACK KICK 45</b>
<b>D</b>	<b>LUNGE &amp; TWIST</b>
<b>E</b>	<b>REVERSE SWIM BENCH</b>

A	A+B	A+B+C	A+B+C+D	A+B+C+D+E
B	B+C	B+C+D	B+C+D+E	
C	C+D	C+D+E		
D	D+E			
E				

Rest times: 20" (A), 30" (B), 40" (C), 60" (D), 70" (E)



**70-75%**



legg. impeg.  
abbast. impeg.



**30/35'**

Il fuori uno segue la struttura generica del gambero: ogni blocco eseguito viene ripetuto nel blocco successivo al quale si aggiunge un nuovo esercizio. Il protocollo si legge quindi per righe. La particolarità consiste che ad ogni riga viene "fatto fuori" l'esercizio di testa diminuendo il carico di lavoro ad ogni riga successiva. Ogni blocco deve essere terminato senza pause ed è previsto un tempo di recupero fra un blocco e quello successivo.

**In questo fuori uno:** si parte dalla lettera A, con un'esecuzione di 40". Poi si riposa 20". Si passa al blocco successivo che prevede l'esecuzione di 40" di A seguiti immediatamente da 40" di B. Si riposa 30" e così via fino all'ultimo blocco composto da tutti e 5 gli esercizi. Si passa alla riga successiva nella quale non sarà più presente l'esercizio A e si partirà da B che guiderà il percorso a gambero analogamente al procedimento seguito alla riga precedente.