

WORKOUT #12

THE WALL

REPs	MURO
50	BRIDGE & TOUCH
30	QUAD KICK
30	SIT UP
40	BALANCE SQUAT
30	STAR TOUCH
30	TWIST BENCH KICK
60	SHOULDER TOUCH
30	BACK WORM
50	SCORPION BENCH



70-75%



legg. impegn.
abbast. impegn.



25/30'



350

Il the wall è un protocollo in cui ogni esercizio rappresenta un muro da abbattere. Il muro si abbatte terminando le ripetizioni previste per quell'esercizio oppure eseguendolo per un determinato tempo (versione the wall time). Non si può passare al muro successivo fino a quando non si è abbattuto quello precedente. In alcune variante lo stesso muro potrebbe ripresentarsi più volte.

In questo the wall: inizio dall'abbattimento del primo esercizio (BRIDGE & TUOCH) eseguendo le 50 ripetizioni previste. Una volta abbattuto, passo al secondo muro rappresentato da 50 ripetizioni di QUAD KICK, e così via fino all'ultimo rappresentato da 50 ripetizioni di SCORPION BENCH