

WORKOUT #14

THE HAMMER

EXECUTION TIME	20"
REST	15"
REST LINE	30"

ONE LEG KICK	X	X	X	X	X	X	X
TYPE WRITER	X	X	X	X	X	X	
BALANCE PUSH PLANK	X	X	X	X	X		
QUAD TO SQUAT	X	X	X	X			
KNEE TOUCH BENCH	X	X	X				
PUSH & ROLL	X	X					
FROG JUMP	X						

X - **70%**FCmax

X - **80%**FCmax



70-80%



legg. impeg.
impegnativo



30/35'

FINISHER: CIRCUIT TIME	INTENSITA'
- 20" a stazione - 15" recupero fra stazioni - 1 round	75%FCmax Leggermente impegnativo

Il the hammer ha un ritmo decisamente martellante. Si legge per righe. Per ogni esercizio sono previsti tanti blocchi di lavoro quanti indicati. Ogni blocco di lavoro è suddiviso in un tempo effettivo di esecuzione e uno di recupero. Se sono presenti dei blocchi con una X rossa, allora devono essere eseguiti alla massima intensità prevista dal protocollo. Mentre i blocchi contrassegnati da una X nera devono essere eseguiti a intensità minima o poco superiore. L'esercizio termina quando si terminano tutti i blocchi per esso previsti.

In questo the hammer: ci sono 7 esercizi ed ognuno ha un numero di blocchi di lavoro pari alla sua posizione sequenziale in un'ipotetica scala decrescente. Il 7° esercizio (il primo a partire dall'alto) prevede 7 blocchi di lavoro suddivisi in 20" di esecuzione e 15" di riposo. Terminato l'ultimo blocco si riposa 30". Si passa all'esercizio successivo, il 6°, che prevede 6 blocchi di lavoro. Terminato l'ultimo si riposa 30", e così via fino all'esercizio in posizione 1, che prevede un solo blocco di lavoro. Al termine si esegue un finisher il quale consiste nell'eseguire un circuit time con i 7 esercizi precedenti ognuno dei quali dovrà essere eseguito per 30" seguiti da 15" di recupero prima di passare al successivo.