

FASE 1

L'OBIETTIVO DELLA FASE 1 È RIUSCIRE A COMPLETARE 8 TRISET COMPLETI SENZA NESSUN FAIL.
QUANDO IL NUMERO DI FAIL PER OGNI SERIE È PARI A 1 O A ZERO, ALLORA AUMENTA IL CARICO.
DEVI RIUSCIRE A COMPLETARE TUTTO L'ALLENAMENTO UTILIZZANDO UN CARICO PARI ALLA METÀ DEL TUO PESO CORPOREO (O ANCHE DI PIÙ...).

SERIE	ROUND 1		REST	ROUND 2		REST	ROUND 3		REST
1	TEMPO	ESERCIZIO	10"	TEMPO	ESERCIZIO	20"	TEMPO	ESERCIZIO	30"
	30 SECONDI	STACCO RUMENO		20 SECONDI	CLEAN		10 SECONDI	CLEAN SQUAT	
FAILS TOTALI DELLA SERIE _____									

SERIE	ROUND 1		REST	ROUND 2		REST	ROUND 3		REST
2	TEMPO	ESERCIZIO	10"	TEMPO	ESERCIZIO	20"	TEMPO	ESERCIZIO	30"
	30 SECONDI	STACCO RUMENO		20 SECONDI	CLEAN		10 SECONDI	CLEAN SQUAT	
FAILS TOTALI DELLA SERIE _____									

SERIE	ROUND 1		REST	ROUND 2		REST	ROUND 3		REST
3	TEMPO	ESERCIZIO	10"	TEMPO	ESERCIZIO	20"	TEMPO	ESERCIZIO	30"
	30 SECONDI	STACCO RUMENO		20 SECONDI	CLEAN		10 SECONDI	CLEAN SQUAT	
FAILS TOTALI DELLA SERIE _____									

SERIE	ROUND 1		REST	ROUND 2		REST	ROUND 3		REST
4	TEMPO	ESERCIZIO	10"	TEMPO	ESERCIZIO	20"	TEMPO	ESERCIZIO	30"
	30 SECONDI	STACCO RUMENO		20 SECONDI	CLEAN		10 SECONDI	CLEAN SQUAT	
FAILS TOTALI DELLA SERIE _____									

REST TOTALE DI 60"

SERIE	ROUND 1		REST	ROUND 2		REST	ROUND 3		REST
5	TEMPO	ESERCIZIO	10"	TEMPO	ESERCIZIO	20"	TEMPO	ESERCIZIO	30"
	30 SECONDI	STACCO RUMENO		20 SECONDI	CLEAN		10 SECONDI	CLEAN SQUAT	
FAILS TOTALI DELLA SERIE _____									

SERIE	ROUND 1		REST	ROUND 2		REST	ROUND 3		REST
6	TEMPO	ESERCIZIO	10"	TEMPO	ESERCIZIO	20"	TEMPO	ESERCIZIO	30"
	30 SECONDI	STACCO RUMENO		20 SECONDI	CLEAN		10 SECONDI	CLEAN SQUAT	
FAILS TOTALI DELLA SERIE _____									

SERIE	ROUND 1		REST	ROUND 2		REST	ROUND 3		REST
7	TEMPO	ESERCIZIO	10"	TEMPO	ESERCIZIO	20"	TEMPO	ESERCIZIO	30"
	30 SECONDI	STACCO RUMENO		20 SECONDI	CLEAN		10 SECONDI	CLEAN SQUAT	
FAILS TOTALI DELLA SERIE _____									

SERIE	ROUND 1		REST	ROUND 2		REST	ROUND 3		REST
8	TEMPO	ESERCIZIO	10"	TEMPO	ESERCIZIO	20"	TEMPO	ESERCIZIO	30"
	30 SECONDI	STACCO RUMENO		20 SECONDI	CLEAN		10 SECONDI	CLEAN SQUAT	
FAILS TOTALI DELLA SERIE _____									

RIPOSA TOTALMENTE PER 180" POI PASSA ALLA FASE 2

	ESERCIZIO	MODALITÀ	FAILS MONITOR
1	SPINTE MANUBRI PANCA PIANA	SET SINGOLO DI 80" DI LAVORO CON 60" DI PAUSA TRA GLI ESERCIZI. Usa lo stesso carico della fase 1 (somma dei manubri)	_____
2	CURTSY SQUAT		_____
3	ROW SINGOLO (SX)		_____
4	ROW SINGOLO (DX)		_____

HiElite360°