

ESAME BODYWEIGHT TRAINING

Tabata Workout

(20 sec Work + 10 sec di rest x 8 round = 4 min)

DONNE

	30/30	27 - 30/30	24 - 27/30	21 -24 /30	18 - 21/30
SCORPION SWITCH	12 reps	> 10 reps	10 reps	> 8 reps	> 6 reps
PLANK TO BENCH	14 reps	> 12 reps	12 reps	> 10 reps	> 8 reps
AIR SQUAT	16 reps	> 14 reps	14 reps	> 12 reps	> 10 reps
TABLE TOP	18 reps	> 16 reps	> 14 reps	> 12 reps	> 10 reps
PUSH UP	12 reps	> 10 reps	> 8 reps	8 reps	> 6 reps
ROCK UP	8 reps	7 reps	6 reps	5 reps	4 reps
ONE LEG KICK	> 16 reps	16 reps	> 14 reps	> 12 reps	> 10 reps
BURPEE	10 reps	9 reps	8 reps	7 reps	6 reps

Letture della tabella:

- La prima riga indica la valutazione espressa in trentesimi
- la prima colonna indica gli esercizi da svolgere
- per ogni esercizio è indicato il numero di ripetizioni da svolgere
- > = maggiore
- la valutazione atletica utilizza parametri oggettivi di prestazione
- la valutazione è strettamente connessa alla corretta tecnica esecutiva del gesto
- la valutazione parziale (esempio 27-30/30) è frutto della valutazione prestativa e tecnica; la votazione può subire delle variazioni sulla base degli elementi citati