



## ESAME

# BODYWEIGHT TRAINING

### Tabata Workout

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

## UOMINI

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