

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Generatore di Intervalli

Greg Glassman

Non esistono intervalli sbagliati, solo sforzi deboli. La varietà e l'intensità determineranno infine la preparazione. Ecco uno schema per dare varietà al tuo lavoro anaerobico.

Gli intervalli generati da questo esperimento saranno sicuramente anaerobici, ma offriranno anche un notevole impatto aerobico.

Prova questi intervalli prima o dopo i tuoi allenamenti abituali o nei giorni di "riposo".

<i>Moltiplicatore</i>	<i>x10Lavoro</i>	<i>x5Riposo</i>	<i>x2# di Intervalli</i>
<i>Numero del Dado</i>			
1	10	5	2
2	20	10	4
3	30	15	6
4	40	20	8
5	50	25	10
6	60	30	12



Tira un dado (o tre dadi) e per il primo tiro moltiplica il numero per 10 per l'intervallo di lavoro.

Poi tira il secondo dado e moltiplica per 5 per l'intervallo di riposo.

Tira di nuovo e moltiplica per 2 per il numero totale di intervalli.

Greg Glassman è il fondatore (con Lauren Glassman) di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e condizionamento fisico sin dai primi anni '80.

1 di 1