

Be stronger workout

Be stronger workout

AMRAP 7 min

3 push up

6 x-crunch

9 dumbbell sprawl to deadlift

12 alternating reverse lunges

rest 2 min

AFAP in 5 min

50 burpee

rest 2 min

AMRAP 7 min

3 alternating dumbbell snatch

6 kettlebell goblet squat

9 sit up

12 kettlebell deadclean to press

AMRAP è l'acronimo di "As Many Round / Reps As Possible".

Il protocollo **AMRAP** ha lo scopo di eseguire più round possibili in un determinato periodo di tempo.

AFAP è l'acronimo di "As Fast As Possible".