

# EMOM Full-body WORKOUT

**EMOM (every minute on the minute)** è una tipologia di allenamento ad alta intensità.

Consiste nel completare un numero di ripetizioni prestabilite in meno di 60" e recuperare nel tempo che avanza.

Allo scoccare del minuto si ricomincia immediatamente il round successivo.

In nostro caso nel primo blocco EMOM dobbiamo eseguire 6 alternating dumbbell clean to reverse lunge + 6 plank up&down. Il tempo residuo del minuto ci serve per recuperare. Ripetere lo stesso blocco per 3-4 round prima di passare al successivo.

## **EMOM 1: 3- 4 ROUND**

3+3 ALTERNATING DUMBBELL CLEAN TO REVERSE LUNGE

6 PLANK UP&DOWN

## **EMOM 2: 3-4 ROUND**

6 PUSH UP + 6 JUMP SQUAT

## **EMOM 3: 3-4 ROUND**

8 KETTLEBELL DEADLIFT

8 KETTLEBELL SWING

## **EMOM 4: 3- 4 ROUND**

10 KETTLEBELL SHOULDER PRESS

3+3 ONE LEG SIDE KICK

## **EMOM 5: 3- 4 ROUND**

4+4 DUMBBELL SNATCH

4 BURPEE