

Full-body superset workout

SUPERSET 1 – 3 ROUND

10 GOBLET SQUAT

10 PUSH UP

SUPERSET 2 – 3 ROUND

10 SHOULDER PRESS

10 KB SWING

SUPERSET 3 – 3 ROUND

10 REVERSE LUNGE

10 RENEGADE ROW

10 MIN EMOM FINISHER ESEGUI OGNI 60"

3 BURPEE

10 KB THRUSTER

E RECUPERA NEL TEMPO RIMANENTE