

# 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