

# KETTLEBELL COMPLEX

## 5 round RIGHT HAND-LEFT HAND



**Complex** è una tipologia di allenamento in cui si usa un solo attrezzo e un solo carico.

Vanno eseguite tutte le ripetizioni di un esercizio prima di passare al prossimo.

Il **Complex** va eseguito in modo fluido e senza pause in questo caso prima da un lato e poi dall'altro.

### **RIGHT HAND**

5 KETTLEBELL SWING

10 KETTLEBELL FRONT RACK REVERSE LUNGE

5 KETTLEBELL SHOULDER PRESS

10 KETTLEBELL FRONT RACK SQUAT

5 STAGGERED STANCE ROW

10 STAGGERED STANCE DEADLIFT

### **LEFT HAND**

5 KETTLEBELL SWING

10 KETTLEBELL FRONT RACK REVERSE LUNGE

5 KETTLEBELL SHOULDER PRESS

10 KETTLEBELL FRONT RACK SQUAT

5 STAGGERED STANCE ROW

10 STAGGERED STANCE DEADLIFT

rest 1 min and repeat