

Kettlebell EMOM workout swing&squat

EMOM 90" 6 ROUND

ESEGUI OGNI 90" LA SEGUENTE SERIE DI ESERCIZI E RECUPERA NEL TEMPO RIMANENTE

3 BURPEE

5 ONE ARM SWING – RIGHT

5 ONE ARM SQUAT – RIGHT

5 ONE ARM SWING – LEFT

5 ONE ARM SQUAT – LEFT