KETTLEBELL FULL BODY WORKOUT

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.

I PART – 10 ROUND SINGLE ARM COMPLEX
3 SINGLE ARM KETTLEBELL SWING
1 SINGLE ARM KETTLEBELL SNATCH
1 SINGLE ARM KETTLEBELL PRESS
1 SINGLE ARM KETTLEBELL THRUSTER

Cambiare braccio ed ripetere per altri 9 round

Il protocollo **LADDER "A scala"** prevede l'esecuzione degli esercizi con una scala di ripetizione discendente oppure crescente.

Double ladder ha 2 esercizi: il primo decrescente da 9 a 1, il secondo crescente da 1 a 9
Exempio:
1 round 9 sumo d.lift high pull + 1 burpee
2 round 8 sumo d.lift high pull + 2 burpee

II PART – LADDER (10 ROUND)
9-8-7-6-5-4-3-2-1 SUMO DEADLIFT HIGH PULL
1-2-3-4-5-6-7-8-9 BURPEE

III PART – LADDER (3 ROUND)
5   6   4   JUMP SQUAT
5+5 4+4 6+6   SINGLE ARM CLEAN TO PRESS

1 round 5 jump squat + 5/5 single arm clean&press
2 round 6 jump squat + 4/4 single arm clean&press
3 round 4 jump squat + 6/6 single arm clean&press

Have fun and do your best!