

# **KETTLEBELL LADDER WORKOUT**

**21-15-9-15-21**

**KETTLEBELL SWING**

**GOBLET SQUAT**

**GLUTE BRIDGE ISO HOLD & FLOOR PRESS**

**RUSSIAN TWIST**

**JOLLY**

**EVERY 3 MIN PERFORM 5 BURPEES**

Il protocollo LADDER prevede l'esecuzione degli esercizi con una scala di ripetizione discendente e poi ascendente.

L'obiettivo è portare a termine la sequenza nel minor tempo possibile.