

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.