

# KETTLEBELL LADDER WORKOUT

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

KETTLEBELL DEADCLEAN SQUAT

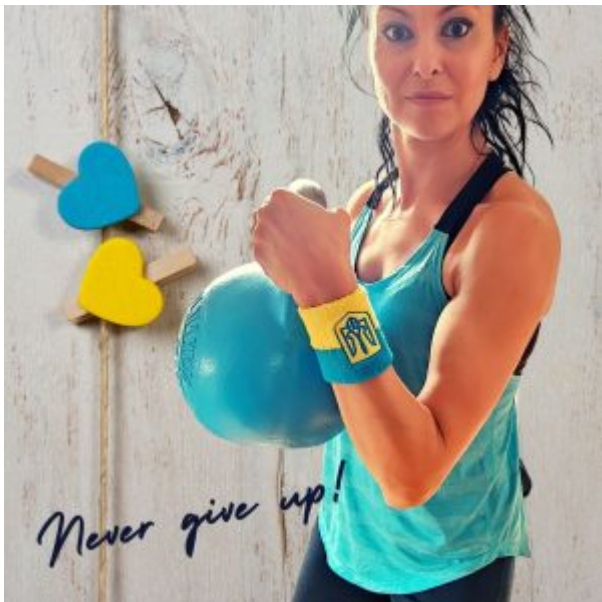
KETTLEBELL BICEP CURL

KETTLEBELL SHOULDER PRESS

KETTLEBELL SWING

**JOLLY**

5 BURPEE after each round



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

1 round: eseguire 4 esercizi uno dopo l'altro per 10 reps + 5 burpee

2 round: eseguire 4 esercizi uno dopo l'altro per 9 reps + 5 burpee

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

Scegli il peso giusto e provalo!

Prima di tutto riscaldati molto bene. Metti in moto il tuo corpo facendo degli esercizi di mobilità, attiva il core e quindi fai un breve pre-workout dinamico.

And always stay strong a have fun!