

# KETTLEBELL WORKOUT – LET'S SWING TOGETHER

Il **kettlebell** è senza dubbio il mio l'attrezzo di allenamento preferito. Il **kettlebell swing** invece è un esercizio straordinario, considerato multiarticolare per eccellenza perché coinvolge gran parte della muscolatura del nostro corpo.

Condivido con voi questo super allenamento "**Total Body**" che consiste nell'alternare il kettlebell swing ad un esercizio di tonificazione. Ho utilizzato un kettlebell abbastanza pesante per lo swing, cercando di eseguirlo in modo esplosivo, fluido e potente. L'esercizio successivo va eseguito con il peso adeguato, in modo più lento e controllato, rispettando la corretta esecuzione.



**3 round**

10 KETTLEBELL SWING

5+5 KB ROTATIONAL PUSH PRESS

10 KETTLEBELL SWING

10 KETTLEBELL GOBLET SQUAT

10 KETTLEBELL SWING

5+5 KETTLEBELL GORILLA ROW

10 KETTLEBELL SWING

5+5 KETTLEBELL STAGGERED STANCE DEADLIFT

10 KETTLEBELL SWING

5+5 KETTLEBELL SNATCH