

KETTLEBELL WORKOUT

La prima parte dell'allenamento prevede un **EMOM** (every minute on the minute) è una tipologia di allenamento ad alta intensità.

Consiste nel completare un numero di ripetizioni prestabilite in meno di 60" e recuperare nel tempo che avanza. Allo scoccare del minuto si ricomincia immediatamente il round successivo.

Nel nostro caso dobbiamo eseguire il più velocemente possibile:

5 swing+4 goblet+3 shoulder press+2 burpee+1 push up.

Il tempo residuo del minuto ci serve per recuperare.

La seconda parte dell'allenamento è composta da due **circuiti a tempo**

EMOM 15 MIN

5 KETTLEBELL SWING

4 KETTLEBELL GOBLET SQUAT

3 KETTLEBELL SHOULDER PRESS

2 BURPEE

1 PUSH UP

3 ROUND 40"WORK 20"REST

KB CLEAN TO THRUSTER – RIGHT HAND

HIGH PLANK KNEE TO CHEST JUMPS

KB CLEAN TO THRUSTER – LEFT HAND

3 ROUND 30" WORK 15"REST

KB SWING TO HIGH PULL – RIGHT HAND

SUMO PULSE SQUAT

KB SWING TO HIGH PULL – LEFT HAND

BUON ALLENAMENTO!

