

# METABOLIC HIIT WORKOUT

Un allenamento intenso e dinamico. Da praticare in compagnia di amici perché allenarsi insieme è stimolante e dà una marcia in più

AFAP (As Fast as Possible)

3 round

60 JUMPING JACK

5 PUSH UP

10 KETTLEBELL DEADLIFT JUMP

5+5 SINGLE ARM KETTLEBELL CLEAN & PRESS

60 M. CLIMBER

5 BURPEE

5+5 SINGLE ARM DUMBBELL SUMO DEADLIFT HIGH PULL

10 1 KETTLEBELL SWING & 2 MARCH

60 sec PLANK

