

METABOLIC STRENGTH WORKOUT

PART-1 EMOM 3 ROUND

- 1 MIN KETTLEBELL 6 PULL&PRESS + 6 CURL
- 2 MIN KETTLEBELL 6 DEADCLEAN + 6 THRUSTER
- 3 MIN 40 SEC PLANK

PART-2 LADDER AFAP

15-12-9-6-3

KETTLEBELL SWING TO SQUAT

100 M RUN

10-8-6-4-2

SUMO DEADLIFT HIGH PULL

100 M RUN

5-4-3-2-1

INCHWORM TO PUSH TO T-ROTATION

100 M RUN

La prima parte dell'allenamento prevede 9 minuti di **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 nel primo minuto dobbiamo eseguire 6 pull&press e 6 bicep curl. Il tempo residuo del minuto ci serve per recuperare.

Nel secondo minuto eseguire 6 deadclean e 6 thruster.

Nel terzo minuto eseguire 40" di plank. Ripetere la sequenza per 3 round

La seconda parte dell'allenamento è un ladder

Il protocollo **LADDER** prevede l'esecuzione degli esercizi con

una scala di ripetizione crescente oppure decrescente.

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

Grazie per l'idea a [@theboxprogramming](#)