

# TOTAL BODY METABOLIC & STRENGTH WORKOUT



Questo allenamento è composto da 5 super set (blocchi di lavoro).

Ogni blocco di lavoro ha due esercizi da eseguire.

L'Esercizio A va eseguito in modalità "scala crescente", partendo da 1 ripetizione e arrivando a 5, aumentando ogni round + 1 rep

L'Esercizio B, invece, va eseguito costantemente per **10 ripetizioni**

## **SET 1 – 5 ROUND**

A. 2 PUSH UP & BURPEE

B. 5+5 SNGL ARM SUITCASE KETLLEBELL DEADLIFT

## **SET 2 – 5 ROUND**

A. SNGL ARM ROW-CLEAN-PRESS

B. 10 JUMP SQUAT

## **SET 3 – 5 ROUND**

A. DUMBBELL DEVIL PRESS

B. 10 KETLLEBELL SWING

**SET 4 – 5 ROUND**

A. TWO ARMS KETTLEBELL DEAD CLEAN & BICEP CURL

B. 10 JUMPING JACK & HIGH KNEE

**SET 5 – 5 ROUND**

A. X-CRUNCH + V-UP

B. 10 KETTLEBELL SUMO DEADLIFT HIGH PULL

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