

# TOTAL BODY METABOLIC WORKOUT

Questo allenamento è composto da **5 blocchi di lavoro**.

Ogni blocco contiene due esercizi che vanno eseguiti per un totale di 60 secondi.

**L'Esercizio A** va eseguito per numero di ripetizioni specificati.

**L'Esercizio B**, invece, va eseguito per il tempo rimanente del minuto.

Si recupera soltanto 10 secondi e si ripete per altre due volte



## **SET 1 X 3 ROUND**

- 1A. 12 KB SUMO DEADLIFT
- 1B. CRAWL SHOULDER TAPS

## **SET 2 X 3 ROUND**

- 2A. 10 PUSH UP
- 2B. SKATER JUMPS

## **SET 3 X 3 ROUND**

- 3A. 12 (6+6) REVERSE LUNGE TO SNATCH
- 3B. M.CLIMBER

## **SET 4 X 3 ROUND**

4A. 10 KB HIGH PULL (UPRIGHT ROW)

4B. BURPEE

**SET 5 X 3 ROUND**

5A. 12 KB SWING

5B. PLANK UP&DOWN (COMMANDO)