

# TOTAL BODY WORKOUT

## LADDER BURPEE

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

PERFORM BETWEEN EACH ROUND:

5 GOBLET SQUAT

5 SHOULDER PRESS

5 SUMO D.LIFT HIGH PULL

5 HAND RELEASE PUSH UP



Completa una scala discendente di burpees da 10 a 1 ripetizioni

Tra ogni round di burpees esegui la seguente sequenza di 4 esercizi:

5 goblet squat + 5 shoulder press + 5 sumo deadlift high pull + 5 hand release push up

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