

WORKOUT OF THE DAY 55

Modalità: priorità al tempo di esecuzione.

Obiettivi: incremento della resistenza specifica e della potenza muscolare dei principali settori corporei.

Indicazioni operative: completare l'intero circuito da 1 a 3 volte, fino a realizzare una routine da 6 minuti, lavorando in continuità. Eseguire 3 volte la routine scelta, nel tempo prestabilito per il workout, con pause di due minuti. Il livello prestativo viene definito sulla base del numero di routine completate.

 8' riscaldamento / mobilizzazione

CIRCUITO  22'

livello: **MODERATE**

1 KETTLEBELL SWING

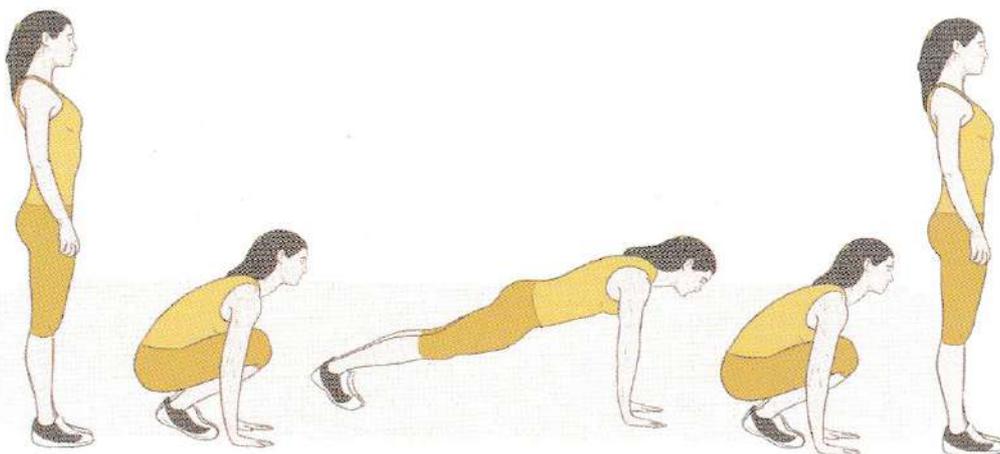
n° 10 rep
Sovraccarico = kettlebell da 8 kg



2

BURPEE

n° 12 rep



CARICO DI LAVORO

Rep totali per un circuito completo = 58.
Tempo completamento W.O.D. = 35 minuti.