

Scheda Kettlebell Training per il giorno 3

GIORNO 3: M.I.T. Set Gigante 6 sets x 10 reps

Full Body

Prima settimana Seconda settimana Terza settimana Quarta settimana

1° set gigante

Swing 1kettlebell
2kettlebell row
Front Squat kettlebell
Alternating Floor Press Kettlebell

peso Kg	Tempo	peso Kg	Tempo	peso Kg	Tempo	peso Kg	Tempo

2° set gigante

Snatch 2kettlebell
2kettlebell Push Press
Sit-up 1kettlebell
Kettlebell Push Up

SPIEGAZIONE

SET GIGANTI: i Set Giganti, sono la combinazione di 4 esercizi, eseguiti in successione senza pausa, o con una pausa minima che permetta il completamento dell'esercizio successivo.. Questi 4 esercizi verranno eseguiti uno di seguito all'altro fino al completamento delle serie proposte, in questo caso 6. Per ogni esercizio verranno eseguite 10 ripetizioni. Al termine è importante segnare in quanto tempo si è concluso il Giant Sets per cercare di migliorarsi le volte successive. L'obiettivo è di abbassare il tempo con cui eseguite ciascun Set Gigante, così facendo avrete la certezza di aver spinto il vostro corpo a superare i propri limiti e di essere sulla strada giusta per il miglioramento.

Note: Ripetere l'allenamento per altre 4 settimane