

EMOM HIIT WORKOUT

EMOM (every minute on the minute) è una tipologia di allenamento ad alta intensità.

Consiste nel completare un numero di ripetizioni prestabilite in meno di 60" e recuperare nel tempo che avanza.

Allo scoccare del minuto si ricomincia immediatamente il round successivo.

Nel nostro caso nel primo blocco EMOM dobbiamo eseguire 3/3 snatch + 3/3 shoulder press + 5 jump squat. Il tempo residuo del minuto ci serve per recuperare. Ripetere lo stesso blocco per 5round prima di passare al successivo.

EMOM – 1 5 rounds

3+3 dumbbell snatch

3+3 shoulder press

5 jump squat

EMOM – 2 5 rounds

3 push up

6 kettlebell deadclean

20 m. climber

EMOM – 3 5 rounds

3+3 reverse lunges

5 sumo squat

5 star jump

EMOM – 4 5 rounds

5 kettlebell swing

5 sumo deadlift high pull

3 burpee