

Beatrice Marconi

Descrizione

allenamento beatrice marconi

	Esercizi	Note
Riscaldamento		
Pre-attivazione		
Parte bassa		
	stacco RDL manubri – 35 kg x 4 rip	
	stacco RDL bilanciere – 60 kg x 9 rip	
	<i>(tende a staccare il bilanciere dalla coscia nella parte superiore del movimento)</i>	
	elastico viola NO VERDE	
Parte alta		
1		
Addome		
1		
Defaticamento		
1		
Note		
	Problemi:	
	Esercizi da fare:	
	Esercizi da evitare:	
Progressioni		
1		
2		
3		
Massimali		
1		
2		
3		