

Elisabetta Ricci

Descrizione

allenamento elisabetta ricci

Esercizi	Note
Riscaldamento	
Pre-attivazione	
Parte bassa	
Parte alta	
1	
Addome	
1	
Defaticamento	
1	Problemi: Esercizi da fare: Esercizi da evitare:
Progressioni	
1 affondo bulgaro (pesante)	2 x 8 con 22 kg 1 x 6 con 30 kg 1 x 4 con 35 kg
2 affondo bulgaro (tecnico)	2 x 8 con doppio fermo con 15 kg 2 x 8 (5? f.n.) con 15 kg
3 affondo bulgaro (metabolico) + parte alta	1 x 3 rip (6? iso) + 10 rip con 15 kg
Massimali	
affondo bulgaro – 4 x 35 kg	