

Gabriella Colafrancesco

Descrizione

allenamento

Gabriella colafrancesco

Esercizi	Note
Riscaldamento	
Pre-attivazione	
Parte bassa	
Parte alta	
1	
Addome	
1	
Defaticamento	
1	
Note	
Problemi:	
Esercizi da fare:	
Esercizi da evitare:	
Progressioni	
1	