

Ilaria Abballe

Descrizione

allenamento Ilaria abballe

Esercizi	Note
Riscaldamento	
Pre-attivazione	
Parte bassa	
Parte alta	
1	
Addome	
1	
Defaticamento	
1	Problemi: shift anca sx Esercizi da fare: mobilità anca sx + press-out + esercizi alluce valgo Esercizi da evitare: – inizia la parte alta prima, dopo 35? (lavoro con macchinari e manubri)
Progressioni	
1	
2	
3	
Massimali	
1	
2	
3	