

Lucia Alonzi

Descrizione

allenamento Lucia alonzi

	Esercizi	Note
Riscaldamento		
Pre-attivazione		
Parte bassa	• abduzione da seduta 3 x 1? (anche con pressione e nel recupero NO gambe piegate) • sollevamento all'hyperxstension • stacco RDL • leg exstension 2-3 x 10 rip con 2? iso x 10 kg •	• nei recuperi : (3 flex-estens caviglia su ricci +grip su pedane leggere)
Parte alta	• lat avanti (esecuzione controllata senza esagerare con i carichi) • Kick back manubrio	
Addome		
1		
Defaticamento		
1		Problemi: rafforzare il ginocchio Esercizi da fare: vasto mediale Esercizi da evitare: troppo quad no
Progressioni		
1		
2		
3		
Massimali		

Esercizi

Note

- 1
- 2
- 3