

Manuela gennaresi

Descrizione

allenamento

Manuela Gennaresi

Esercizi

Note

Riscaldamento airplane con TRX piede sx a terra 2-3 x 6

Pre-attivazione

Parte bassa

- per 4 lezioni nessun esercizio in piedi (SCRIVERE NEI COMMENTI NUMERO LEZIONI)
- 1° exs Hip thrust bilanciere/machine
- 2° exs ponte glutei pesante (finito il ponte camminata propriocettiva + spikin ball + ricci)
- 3° exs (exs a terra in decubito laterale o leg press max 7 rip)
- 4° exs (exs prono-supino)

Parte alta

1

Addome

1

Defaticamento

1

Progressioni

1

2

3

Massimali

1

2

3