

Martina Raponi

Descrizione

allenamento

Martina raponi

Esercizi	Note
Riscaldamento	
Pre-attivazione	
Parte bassa	
Parte alta	
1	
Addome	
1	
Defaticamento	
1	Problemi: Esercizi da fare: Esercizi da evitare:
Progressioni	
1	
2	
3	
Massimali	
1	
2	
3	