

Simona Chiarlitti

Descrizione

allenamento

Simona Chiarlitti

	Esercizi	Note
Riscaldamento		
Pre-attivazione		
Parte bassa		
Parte alta		
1		
Addome		
1		
Defaticamento		
1		
Note		
Problemi:		
Esercizi da fare:		
Esercizi da evitare:		
Progressioni		
1 Hip thrust machine – aumentando il carico ha sentito il quadricipite		