

Simona Martino

Descrizione

allenamento

SIMONA MARTINO

Esercizi

Note

Riscaldamento

– Mobilità anca in piedi

Pre-attivazione

Parte bassa

- Lavoro PHA: parte bassa(swing) + alta + addome x 30 " rec
- dopo 30-35?

Parte alta

1

Addome

1

Defaticamento

1

Note

Problemi:

Esercizi da fare:

Esercizi da evitare:

Progressioni

1

2

3

Massimali

1

2

3