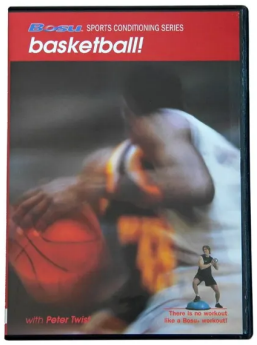
DVD sul basket, allenamento specifico con il Bosu

Codice: 2112B



Descrizione

DVD sull'uso del Bosu nell'allenamento per la pallacanestro.
Curato da Peter Twist, illustra una serie di esercizi per lo sviluppo di forza, resistenza, velocità, reattività ed equilibrio.

Durata totale 47 minuti.