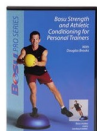


DVD su forza e preparazione atletica con il Bosu, per Personal Trainers

Codice: 2112Q



Descrizione

DVD che illustra tecniche ed esercizi per lo sviluppo ad alti livelli della forza funzionale, flessibilità dinamica, equilibrio, resistenza cardiovascolare e agilità.

Il DVD si divide in 3 parti:

- condizionamento cardiovascolare con esercizi dinamici che contemporaneamente incrementano l'equilibrio
- lavoro muscolare basato su potenza e stabilizzazione
- sezione dedicata allo sviluppo della forza e al lavoro cinetico

Durata totale 1:26:26