

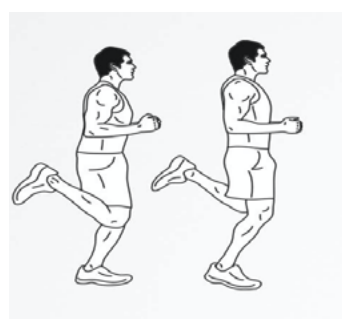


ALEX GABIANO
PREPARATORE ATLETICO

8 RIPETIZIONI PER ESERCIZIO SEGUITI DA
ANDATURA DI 10 METRI. 4 SERIE PER ESERCIZIO
CON 1' DI RECUPERO TRA LE SERIE



AFFONDO DIETRO



CALCIATA DIETRO



AFFONDO STEP UP



STEPPATA



AFFONDO AVANTI



SKIP ALTO