

Corso di
formazione

Preparazione atletica e Programmazione dell'allenamento

Programmazione avanzata
per l'allenamento della forza

Tecnica di esecuzione di panca,
squat e stacco

Conditioning e discipline
strongman applicate alla
preparazione atletica

Tecnica di esecuzione di
sledgehammer, sled, rope,
farmer's walk, tire flip

Per
appassionati di sport
istruttori di sala
personal trainer
allenatori
atleti

>> Per informazioni: 320 2509039 <<

>> Per iscrizioni: www.hardtrainingclub.it <<

Una collaborazione



**HARD
TRAINING CLUB**

