

Programma della tua settimana di allenamenti

Lunedì

Cardio Workout + Circuito Gambe

Martedì

Cardio Workout + Circuito Addominale + Circuito Braccia

Mercoledì

Recupero

Giovedì

Cardio Workout + Circuito Gambe

Venerdì

Recupero

Sabato

Cardio Workout + Circuito Addominale + Circuito Braccia

Domenica

Recupero