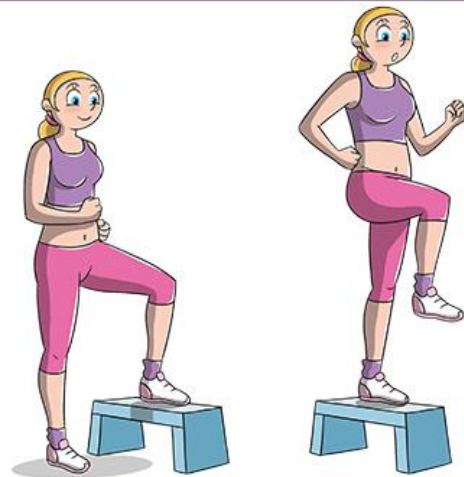


GAMBE E GLUTEI TONICI CON

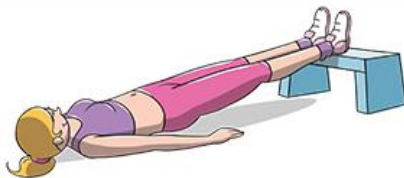
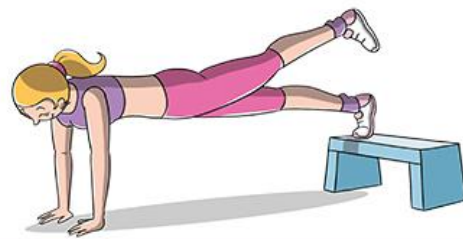


STEP UP LATERALE

5 ripetizioni
per gamba

PLANK GINOCCHIA AL PETTO

5 ripetizioni
per gamba



PONTE CON SLANCI DELLE GAMBE

5 ripetizioni
per gamba

AFFONDI LATERALI

5 ripetizioni
per gamba

