

Training Together





Legenda:

Attivazione: 10'/15' di lavoro aerobico (corsa, bike, tapis roulant....):	
Il tuo programma Training Together :	
Programma di corsa:	
Programma di Pesi o corso fitness:	
Stretching:	

Come programmare il tuo allenamento:

1.  +  +  **Very good training**

2.  +  +  +  **Perfect training**

3.  +  +  +  **Perfect training**

4.  + A  + B  +  **Perfect training**