PERSONAL TRAINER

CLASE N° 16

Materiales para entrenar al aire libre

Profesor Esteban Dichiera

• MATERIALES PARA ENTRENAR AL AIRE LIBRE •







MATERIALES PARA ENTRENAR AL AIRE LIBRE

Listado:

- Barra de Body
- Discos de body
- Step
- Rodillo
- Mancuernas de bajo peso
- Cuerda de salto
- Pelota pliométrica
- Rueda de abdominales
- Escalera coordinativa
- Tensores

- Pesas Rusas
- Cuerda
- Pelota medicinal
- Ruedas
- Masa
- Conos
- Vallas
- Balones



IdaClass ¡Muchas Gracias!