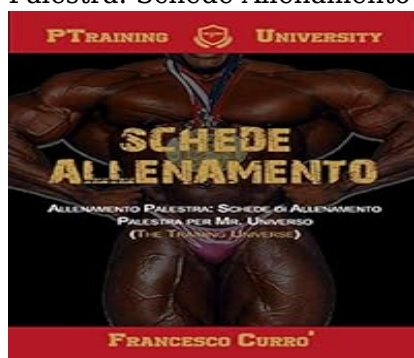


SCHEDE ALLENAMENTO: Allenamento Palestra: Schede Allenamento Palestra per Mr Universo (The Training "Universe") By Francesco Curroxf2 L'obiettivo del LIBRO (insieme di schede davvero usate per vincere al Mr Universo) quello di offrire una panoramica relativa a come si possa organizzare produttivamente un allenamento per atleti avanzati che vogliono gareggiare ad alti livelli al Mr Universo. INDICEPROGRAMMA MR UNIVERSE 016PROGRAMMA MR UNIVERSE 0212PROGRAMMA MR UNIVERSE 03 (GARA)17PROGRAMMA MR UNIVERSE 0431PROGRAMMA MR UNIVERSE 0535PROGRAMMA MR UNIVERSE 0642PROGRAMMA MR UNIVERSE 0751PROGRAMMA MR UNIVERSE 0855SPIEGAZIONE DELLE SNAIL (LUMACA) SET @ 459PROGRAMMA MR UNIVERSE 0960PROGRAMMA MR UNIVERSE 1064PROGRAMMA MR UNIVERSE 1168PROGRAMMA MR UNIVERSE 1274PROGRAMMA MR UNIVERSE 1381PROGRAMMA MR UNIVERSE 1491PROGRAMMA MR UNIVERSE 1596PROGRAMMA MR UNIVERSE 16103PROGRAMMA MR UNIVERSE 17 (GARA)110PROGRAMMA MR UNIVERSE 18116PROGRAMMA MR UNIVERSE 19122PROGRAMMA MR UNIVERSE 20126PROGRAMMA MR UNIVERSE 21130PROGRAMMA MR UNIVERSE 22136PROGRAMMA MR UNIVERSE 23142PROGRAMMA MR UNIVERSE 24 (GARA)149PROGRAMMA MR UNIVERSE 25156PROGRAMMA MR UNIVERSE 26160PROGRAMMA MR UNIVERSE 27164PROGRAMMA MR UNIVERSE 28168PROGRAMMA MR UNIVERSE 29174 SCHEDE ALLENAMENTO: Allenamento Palestra: Schede Allenamento Palestra per Mr Universo (The Training "Universe")



Docente ASI/CONI (Ente di Promozione Sportiva riconosciuta direttamente dal CONI e dal Ministero dell'Interno Italiano). Docente dei corsi di formazione per Personal Training e Bodybuilding: Personal Trainer e scrittore presso le pi importanti riviste italiane specializzate in bodybuilding e fitness: Autore di numerosissime pubblicazioni e libri sul fitness e bodybuilding: Ha clienti in tutto il mondo (Italia Croazia Olanda Scozia ISlanda Inghilterra Egitto USA etc: ): ASI / CONI Professor (Sports Promotion entity recognized by CONI and the Italian Government): Personal Training and Bodybuilding's teacher Personal Trainer and writer for the biggest Italian magazinesSpecialized in bodybuilding and fitness. Author of several publications and books on fitness and bodybuilding, Has happy clients all over the world (Italy Croatia Netherlands Scotland Iceland England Egypt USA.

[1]

Etc.).Le schede presenti sono programmazioni di alta qualificazione.Penso che non vi mancher il materiale da provare!Buona lettura. Creatore del software/Templates P Training Expert. Ha redatto i manuali di formazione per Personal Trainer. Consulente di Palestre e Negozi di Integratori e Wellness. Software maker / Templates P Training Expert. It has prepared training manuals for Personal Trainer. Gyms and shops Consultant