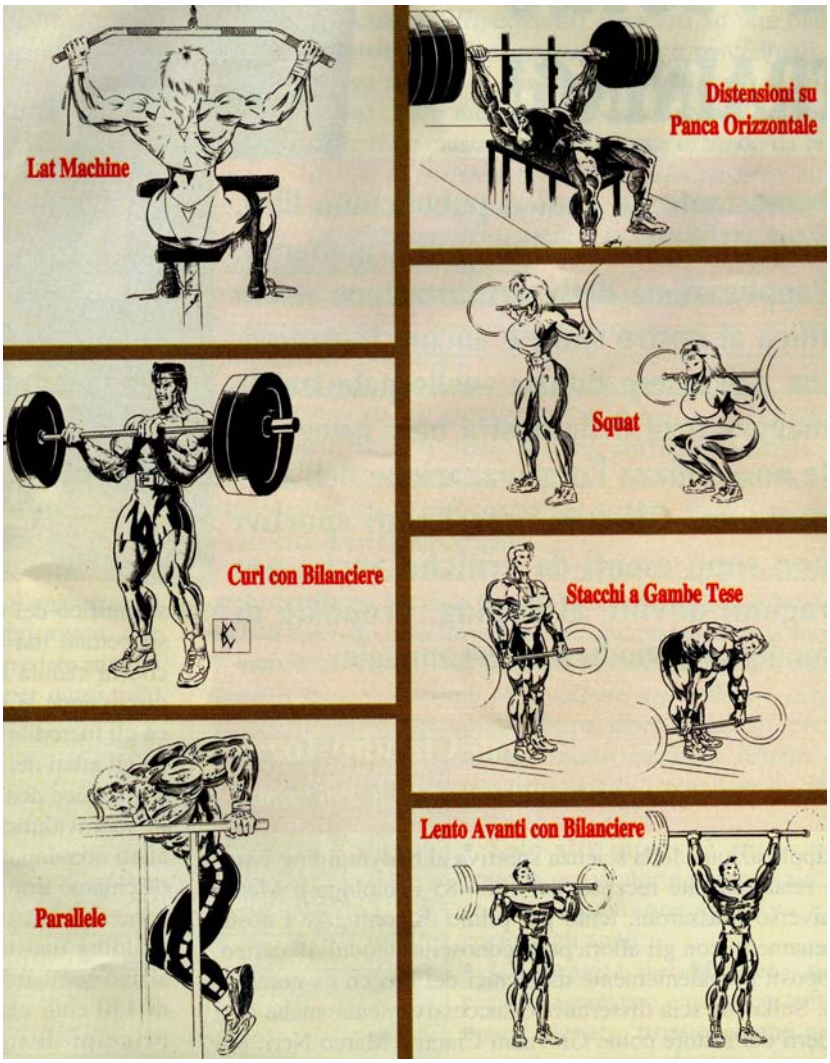
MASSA CRITICA

ESEGUIRE ESERCIZI AD ALTA SINERGIA PER DUE VOLTE A SETTIMANA RISPETTANDO UN PERIODO DI RIPOSO PASSIVO DI ALMENO 72 ORE TRA UNA SESSIONE E L'ALTRA. BASTANO 4 SERIE DA OTTO RIPETIZIONI PER OGNI GRUPPO MUSCOLARE INDICATO NELLA SCHEDA PER UNA DURATA DI MASSIMO 45 MINUTI. NON ADATTO AI PRINCIPIANTI, OCCORRONO INFATTI ALMESO SEI MESI DI ALLENAMENTO PER ESEGUIRE IL TRAINING SENZA RISCHI DI INFORTUNI.