NO TIME EVOLUTION

In questo schema creato apposta per te ti invito a segnare tutto ciò che succede durante i tuoi allenamenti con il NO TIME EVOLUTION, settimana dopo settimana, in modo da sapere esattamente dove e quando dover migliorare! Ricorda che non basta seguire un allenamento , bisogna spingersi oltre i nostri limiti ed aumentare SEMPRE le nostre prestazioni, siano esse anche solo relative ad una ripetizione in più o ad una maggior resistenza della mini band!!!

Pink Barbie FITNESS COACH

MESE N.:

ALLENAMENTO 1	SETTIMANA 1			SETTIMANA 2			SETTIMANA 3			SETTIMANA 4		
ESERCIZI	ROUND PORTATI A CASA	PESO KETTLEBELL UTILIZZATO	RESISTENZA MINI BAND UTILIZZATA	ROUND PORTATI A CASA	PESO KETTLEBELL UTILIZZATO	RESISTENZA MINI BAND UTILIZZATA	ROUND PORTATI A CASA	PESO KETTLEBELL UTILIZZATO	RESISTENZA MINI BAND UTILIZZATA	ROUND PORTATI A CASA	PESO KETTLEBELL UTILIZZATO	RESISTENZA MINI BAND UTILIZZATA

ALLENAMENTO 2	SETTIMANA 1			SETTIMANA 2			SETTIMANA 3			SETTIMANA 4		
ESERCIZI	ROUND PORTATI A CASA	PESO KETTLEBELL UTILIZZATO	RESISTENZA MINI BAND UTILIZZATA	ROUND PORTATI A CASA	PESO KETTLEBELL UTILIZZATO	RESISTENZA MINI BAND UTILIZZATA	ROUND PORTATI A CASA	PESO KETTLEBELL UTILIZZATO	RESISTENZA MINI BAND UTILIZZATA	ROUND PORTATI A CASA	PESO KETTLEBELL UTILIZZATO	RESISTENZA MINI BAND UTILIZZATA

ALLENAMENTO 3	SETTIMANA 1			SETTIMANA 2			SETTIMANA 3			SETTIMANA 4		
ESERCIZI	ROUND PORTATI A CASA	PESO KETTLEBELL UTILIZZATO	RESISTENZA MINI BAND UTILIZZATA	ROUND PORTATI A CASA	PESO KETTLEBELL UTILIZZATO	RESISTENZA MINI BAND UTILIZZATA	ROUND PORTATI A CASA	PESO KETTLEBELL UTILIZZATO	RESISTENZA MINI BAND UTILIZZATA	ROUND PORTATI A CASA	PESO KETTLEBELL UTILIZZATO	RESISTENZA MINI BAND UTILIZZATA

CREDI IN TE STESSA, SCOPRI I TUOI LIMITI E SUPERALI SEMPRE!