

Allenamento con le sospensioni

Scritto da

Mercoledì 28 Febbraio 2007 00:00 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 30 Settembre 2009 14:09

Le sospensioni sono sicuramente il modo migliore per allenare la forza in arrampicata. Pronta nella sezione training una scheda per allenarsi con le sospensioni sul trave o sulle prese.

ALLENAMENTO SOSPENSIONI

Provare per credere!