RBZ Personal TRAINER
Prof. Rafael Bonadio Zerbine



クラスプラン

ラファエルボナディオゼルビン先生

サンパウロ

2021 年

エクササイズの実行

- 下肢+腹部（**1** 日目）。
- 上肢+腹部（**2** 日目）。

クラスシーケンス

- 筋膜ローラーの適用。
- 水分補給。
- 暖房。
- 主な身体活動。
- ストレッチ。
- 電気マッサージ器の適用。
- 授業時間：15 分から 30 分。

使用される実装

- 階段。
- 壁。
- 椅子。
- ほうき。
- 3kg のダンベルまたは適合荷重。
- マット。

特定の目的

- 好気性の進行と維持。
- 抵抗の増加。
- 脂肪量の減少。
- 除脂肪体重を増やします。
- 体のモデリング。

一般的な目的

- 体力トレーニングと健康維持の自己認識。

費用： **$ 25,00** クラス。