

Programa completo para saltos verticais

Escrito por Planeta Basket
Domingo, 08 Junho 2008 22:31



O Air Alert III é um melhoramento do Air Alert II. O número de séries e repetições foi mudado, assim como o número de dias por semana nos quais o programa será concluído, o que ajudará à recuperação dos músculos e ao desenvolvimento da força.

Também foi acrescentado um novo exercício: O Squat Hops, que irá melhorar o teu impulso. Qualquer tópico aqui escrito deve ser lido e seguido exactamente como descrito. Quando encontrares a palavra “Actualizado” a vermelho ao lado do título significa que houve uma mudança em relação ao Air Alert II.

Pode ver o artigo completo em pdf, [aqui](#) .