

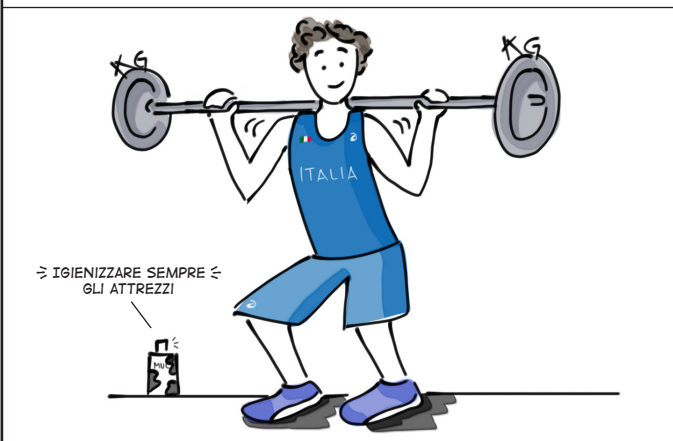
ASPETTARE QUALCHE ALLENAMENTO PRIMA DI UTILIZZARE LE SCARPE CHIODATE.



RIPRENDERE CON CAUTELA LE PARTENZE DAI BLOCCHI.



PREPARARE I MUSCOLI CON ESERCIZI DI FORZA.



INSERIRE CON GRADUALITA' LE PROVE LUNGHE SULLA RESISTENZA "LATTACIDA"



INSERIRE LE PROVE MASSIMALI O TEST IN CONDIZIONI DI FRESCHEZZA, DOPO AVER INNALZATO LA QUALITA' DEL CARICO SPECIFICO.

