

GIORNO 1				
MUSCOLO	ESERCIZIO	SERIE X RIPETIZIONI	PESO	T.RECUPERO
RISCALDAMENTO	RUN			10 min circa
ARTI INFERIORI	LEG PRESS	3 X 8		1 min
ARTI INFERIORI	LEG EXTENSION	3 X 8		1 min
DELTOIDI	ALZATE LATERALI CAVO	3 X 6 (PIANO)		1 min
DELTOIDI	ALZATE LATERALI SEDUTO	3 X 6 (PIANO)		1 min
DELTOIDI	ALZATE FRONTALI IN PIEDI	3 X 6 (PIANO)		1 min
DELTOIDI	DISTENSIONE MANUBRI SEDUTO	3 X 6 (PIANO)		1 min
DELTOIDI	UPPER BACK	3 X 8		1 min
ADDOMINALI	CRUNCH SEDUTO	30 X 3		20 secondi
ADDOMINALI	CRUNCH OBLIQUI SU PALLA	20 X 3		20 secondi
ADDOMINALI	CRUNCH SU SPALLIERA	20 X 3		20 secondi
ADDOMINALI	CRUNCH OBLIQUI MANUBRI	20 X 3		20 secondi
EQUILIBRIO	1/2 SQUAT SU PEDANE BLU	2 X 10		20 secondi
EQUILIBRIO	UN PIEDE SU CERCHIO DI LEGNO	3 X 30 secondi		0

GIORNO 2				
MUSCOLO	ESERCIZIO	SERIE X RIPETIZIONI	PESO	T.RECUPERO
RISCALDAMENTO	RUN			10 min circa
DORSO	PULEY BASSO	3 X 8		1 min
DORSO	TRAZIONI EPS	3 X 8		1 min
DORSO	VERTICAL ROW	3 X 6 (PIANO)		1 min
DORSO	REMATORE MANUBRI	3 X 6 (PIANO)		1 min
TRICIPITI	FRENCH PRESS MANUBRI	3 X 8		1 min
TRICIPITI	PULL DOWN CAVI INCROCIATI	3 X 8		1 min
TRICIPITI	ESTENSIONE GOMITO AL CAVO	3 X 6 (PIANO)		1 min
TRICIPITI	PULL DOWN CAVO NORMALE	3 X 6 (PIANO)		1 min
ADDOMINALI	CRUNCH SEDUTO	30 X 3		20 secondi
ADDOMINALI	CRUNCH OBLIQUI GOMITO/GAMBA	20 X 3		20 secondi
ADDOMINALI	CRUNCH BICICLETTA SDRAITO	20 X 3		20 secondi
ADDOMINALI	CRUCH SU PALLA SUPERSERIE	12 X 3		20 secondi
EQUILIBRIO	DISTENSIONI FRONT./LAT. GAMBE	10 X 3		20 secondi

GIORNO 3				
MUSCOLO	ESERCIZIO	SERIE X RIPETIZIONI	PESO	T.RECUPERO
RISCALDAMENTO	RUN			10 min circa
PETTORALI	DISTENSIONE MANUBRI SUPINO	3 x 8		1 min
PETTORALI	DISTENSIONE MANUBRI INCLINATO	3 x 8		1 min
PETTORALI	PECTORAL BRACCIA TESE	3 x 8		1 min
PETTORALI	CHEST INCLINE	3 x 8		1 min
BICIPITI	CURL CAMBERET	3 X 6 (PIANO)		1 min
BICIPITI	CURL PANCA 45°	3 X 6 (PIANO)		1 min
BICIPITI	CURL CAVO	3 X 6 (PIANO)		1 min
BICIPITI	CURL CONCENTRATO	3 X 6 (PIANO)		1 min
ADDOMINALI	CRUNCH SEDUTO	30 X 3		20 secondi
ADDOMINALI	CRUNCH OBLIQUI GOMITO/GAMBA	20 X 3		20 secondi
ADDOMINALI	CRUNCH PALLA TRA LE GAMBE	15 X 3		20 secondi
ADDOMINALI	CRUNCH OBLIQUI MANUBRI	20 X 3		20 secondi