

PETTO - SPALLE - TRICIPITI

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	
Panca Piana	8	} x3	0'
Croci manubri 30°	8		2'
Croci ai cavi alti	8	} x3	0'
DIP parallele presa larga	max		2'
Croci manubri piana	(6+6+6+max) x 1		2'
Spinte panca 90°	8	} x3	0'
French Press manubri	8		2'
Triceps cavi stripping	(6+6+6+max) x 1		2'

HEAVY LIFTING (1 gg. Settimana)

A1. Panca Piana	15	} x3	0'
A2. Squat	15		0'
A4. Pulley presa larga	15		0'
A4. Curl Hammer alter.	15		2'
A5. ABS	15		
B1. Spinte 90°	15	} x3	0'
B2. Affondi	15		0'
B3. Lat Machine	15		0'
A4. Triceps cavi	15		2'
A5. ABS	15		
Interval Training (20-30 min)			

DORSO - SPALLE POST. - BICIPITI

Trazioni imp. Inversa	8	} x3	0'
Low Row (largo)	8		2'
Pulley presa larga	8	} x3	0'
Alzate frontali	8		2'
Rematore bil. Imp. Inv.	(6+6+6+max) x 1		2'
Curl Panca Scott	8	} x3	0'
Curl inverso in piedi	8		2'
Biceps ai cavi alti	(6+6+6+max) x 1		2'
Curl alternato in piedi	(6+6+6+max) x 1		2'

GAMBE

Squat	8	} x3	0'
Affondi in avanz.	8		2'
Stacchi rumeni	8	} x3	0'
Squat 1 gamba	8		2'
Lex extension	(6+6+6+max) x 1		2'