

Bicipiti

Curl bilanciata	(12 kg)	5x10
curl zotman	(12 kg)	2x10
Curl 1 manubrio concentrato	(10kg)	3x12

Tricipiti

Tricipiti parallele		3x8
tricipiti 2 manubri 90°		4x15
Tricipiti 1 manubrio disteso		3x10
Tricipiti ai cavi	(35Kg)	4x10

Giovedì

Spalle

Alzata frontale 2 manubri	(6 kg)	3x12
Lento peck	(35 kg)	6x8
Alzata laterale ai cavi singola	(10kg)	3x15

Dorsali

Lat machine avanti	(55kg)	5x10
Rematore 1 manubrio	(14kg)	4x10

Pool dawn	(20kg)	3x15
-----------	--------	------

Venerdì

Quadricipiti

Leg exstension	(40kg)	4x15
----------------	--------	------

Squat guidato	(20 kg)	4x12
---------------	---------	------

Affondi	(14kg)	4x12
---------	--------	------

Polpacci

Polpacci seduto	(30 kg)	4x15
-----------------	---------	------

Polpacci macchina	(40 kg)	5x20
-------------------	---------	------

Femorali

Leg curl inclinato	(25kg)	4x12
--------------------	--------	------

Stachi pedana	(40kg)	3x10
---------------	--------	------