

SEDUTA ALLENAMENTO A – LUNEDI					
	GR. MUSCOLO	ESERCIZIO	SERIE E RIP.	REC	PESI UTILIZZATI
1	Cardio	VOGATORE	1200mt		
2	Pettorali	PANCA ALTA BILANCIERE	5*8	02.00	
3	Pettorali	APERTURA PANCA ALTA	5*8	01.30	
4	Pettorali	CROCI CASTELLO	5*8	01.30	
5	Quadricipiti	SQUAT	5*8	02.00	
6	Quadricipiti	AFFONDI 2 MANUBRI	5*8	01.30	
7	Addominali	CRUNCH	3*20	00.30	

SEDUTA ALLENAMENTO B – MERCOLEDI					
	GR. MUSCOLO	ESERCIZIO	SERIE E RIP.	REC	PESI UTILIZZATI
1	Cardio	VOGATORE	1200mt		
2	Dorsali	STACCHI DA TERRA	5*6	01.30	
3	Dorsali	REMATORE	5*8	02.00	
4	Dorsali	TRAZIONI ALLA SBARRA	2*MAX	01.00	
5	Spalle	SPINTE SEDUTO 2 MANUBRI	5*8	01.30	
6	Spalle	MILITARY PRESS	5*8	01.30	
7	Spalle	ALZATE LATERALI IN PIEDI	5*8	01.30	
8	Addominali	CRUNCH	3*20	00.30	

SEDUTA ALLENAMENTO C – VENERDI					
	GR. MUSCOLO	ESERCIZIO	SERIE E RIP.	REC	PESI UTILIZZATI
1	Cardio	VOGATORE	1200mt		
2	Pettorali	PANCA ALTA BILANCIERE	5*8	02.00	
3	Pettorali	APERTURA PANCA ALTA	5*8	01.30	
4	Quadricipiti	SQUAT	5*8	02.00	
5	Quadricipiti	LEG EXTENSION	5*8	01.30	
6	Quadricipiti	LEG CURL SEDUTO	5*8	01.30	
7	Addominali	CRUNCH	3*20	00.30	

SEDUTA ALLENAMENTO D – DOMENICA					
	GR. MUSCOLO	ESERCIZIO	SERIE E RIP.	REC	PESI UTILIZZATI
1	Cardio	VOGATORE	1200mt		
3	Dorsali	STACCHI DA TERRA	5*8	01.30	
4	Dorsali	LAT MACHINE	5*8	01.30	
5	Dorsali	PULLEY BASSO	5*8	01.30	
6	Dorsali	TRAZIONI ALLA SBARRA	2*MAX	01.00	
7	Spalle	SPINTE SEDUTO 2 MANUBRI	5*8	01.30	
8	Spalle	MILITARY PRESS	5*8	01.30	
9	Spalle	ALZATE LATERALI IN PIEDI	5*8	01.30	
10	Addominali	CRUNCH	3*20	00.30	

