

Foglio1

Giorno Uno : Petto + Schiena					
<i>Esercizio</i>	<i>Gruppo Muscolare</i>	<i>Ripetizioni</i>	<i>Recupero</i>	<i>Note</i>	<i>Carico</i>
<i>Riscaldamento</i>					
Panca Piana	Petto	5x5	2'	Progressione	
Panca Inclinata Manubri	Petto	4x8	1'30"		
Dips	Petto Tricipiti	3xMAX	1'		
DeadLift	Dorso Gambe	5x5	2'	Progressione	
Rematore Bilanciere	Dorso	4x8	1'30"		
Lat Machine	Dorso	4x8	1'30"		

Giorno Due: Spalle + Gambe					
<i>Esercizio</i>	<i>Gruppo Muscolare</i>	<i>Ripetizioni</i>	<i>Recupero</i>	<i>Note</i>	<i>Carico</i>
<i>Riscaldamento</i>					
Military Press	Spalle	5x5	2'	Progressione	
Dumbell Overhead Press	Spalle	4x8	1'30"		
Alzate Laterali	Spalle	4x8	1'30"		
Squat	Gambe	5x5	2'	Progressione	
Pressa	Gambe	4x8	1'30"		
Leg Extension	Gambe	3x10	1'		

Foglio1

Giorno Tre : Schiena + Petto					
<i>Esercizio</i>	<i>Gruppo Muscolare</i>	<i>Ripetizioni</i>	<i>Recupero</i>	<i>Note</i>	<i>Carico</i>
<i>Riscaldamento</i>					
DeadLift	Dorso Gambe	5x5	2'	Progressione	
Rematore Bilanciere	Dorso	4x8	1'30"		
Lat Machine	Dorso	4x8	1'30"		
Panca Piana	Petto	5x5	2'	Progressione	
Panca Inclinata Manubri	Petto	4x8	1'30"		
Dips	Petto Tricipiti	3xMAX	1'		

Giorno Quattro: Gambe + Spalle					
<i>Esercizio</i>	<i>Gruppo Muscolare</i>	<i>Ripetizioni</i>	<i>Recupero</i>	<i>Note</i>	<i>Carico</i>
<i>Riscaldamento</i>					
Squat	Gambe	5x5	2'	Progressione	
Pressa	Gambe	4x8	1'30"		
Leg Extension	Gambe	3x10	1'		
Military Press	Spalle	5x5	2'	Progressione	
Dumbell Overhead Press	Spalle	4x8	1'30"		
Alzate Lateral	Spalle	4x8	1'30"		