

DATA : 1 Settembre 2019
DURATA: 6-8 settimane

ALLENAMENTO A

Military press	4-6-6-8	R 2'
Arnold Press	6-8-10	R 1'30"
Alzate Lateral	3*12	R 1'
Alzate posteriori panca 30°	3*12	R 1'
Rematore bilanciere prona	4-6-8	R 2'
Lat Machine	6-8-10	R 1'30"
Pull over	3*12	R 1'
Pull Down	3*12	R 1'

ALLENAMENTO B

Squat bilanciere	4-6-6-8	R 2'
Leg Press	6-8-10	R 1'30"
Leg Extention	3*12	R 1'
Leg Curl	3*12	R 1'
Polpacci pressa	3*20/15	R 40"
Hollow body	3*Max	R 30"
Plank	3*Max	R 45"

ALLENAMENTO C

Panca piana	4-6-6-8	R 2'
Panca 30° manubri	6-8-10	R 1'30"
Croci 30°	3*12	R 1'
Pectoral	3*12	R 1'
Curl bilanciere dritto	6-8-10-12	R 1'30"
Hammer curl	3*12	R 1'
French press manubri	6-8-10	R 1'30"
Ercolina	3*12	R 1'

ALLA FINE DELLA SEDUTA A-C FAI:

CASTELLO MAX
CRUNCH 30
SIT UP 20
PLANK MAX

PRIMA DELLA SEDUTA B FAI:

CYCLE CRUNCH 5*30 R 45"