

SCHEDA DI MASSA MUSCOLARE IN 3 GIORNI PER IL Sig. XXXXXXXXXX

1° GIORNO				2° GIORNO				3° GIORNO			
ESERCIZIO	SERIE	REC	ESERCIZIO	SERIE	REC	ESERCIZIO	SERIE	REC			
	20										
LAT MACHINE dietro	12-10-8-6-4	60 sec	ADDOMINALI			ALZATE LATER	12-10-8-12	60 sec			
PANCA PIANA	10-8-6-4-3	120 sec	CRUNCH	3x 20	60 sec	ALZATE FRONT	12-10-8-12	60 sec			
PANCA PIANA manubri	10-8-6	90 sec	SEDIA ROMANA CON PESO	15-12-10	60 sec	LENTO DIETRO MULTIPOWER	10-8-6-4-6	120 sec			
PANCA INCL. BILANCIERE o man. TRICIPITI	10-8-6-4	45 sec	SQUAT	12-8-6-4-6	120 sec	TIRATE al mento	12-10-8-6	90 sec			
			STACCHI DA TERRA	10-8-6	90 sec	PANCA 65° MULTIPOWER	12-10-8-10	90 sec			
MAN. SINGOLO SOPRA LA TESTA	10-8-10	60 sec	LEG EXTENSION	12-10-8-10	60 sec	BICIPITI manubrio singolo concentrato	12-10-8	90 sec			
PANCA PIANA 40 cm o parallela con peso	10-8-6-4-8	90 sec	LEG CURL	12-10-8-10	60 sec	MANUBRI alterem	15-12-10	60 sec			
PULLEY basso	10-8-6-4-8	90 sec	POLPACCI			LARRY SCOTT	10-8-6-10	90 sec			
PULL OVER	12-10-8	60 sec	CALF in piedi multip.	15-12-10-8-6	60 sec						
ADDOMINALI											
CRUNCH alla spalliera	2x 20	30 sec	Richiamo dorsali			ADDOMINALI					
Sforbiciate verticali	2x15	30 sec	PULLOVER Traverso	12-10-8	60 sec	Crunch inverso	2x 20	30 sec			
Sforbiciate orizzontali	2x15	30 sec				Addominali obliqui	2x 20	30 sec			

N B : Rispettare sempre i tempi di recupero scritti nella scheda.