

SCHEDA DAL 3 SETTEMBRE

GAMBE	SERIE	RIP
SQUATT	4	4
LEG PRESS 45°	4	6/4/2/6
LEG EXTENSION	2	5+3 negative
LEG CURL DISTESO	5	8/6/4/4/8
CALF IN PIEDI	4	8/6/4/4
CALF SEDUTO	4	8/6/4/4

(STACCO GAMBE TESE 4X8/6/4/4)

PETTORALI E DORSALI	SERIE	RIP
PANCA PIANA BILANCIERE	4	6/4/2/2
PANCA 30° BILANCIERE	4	5
PANCA ORIZZ. MULTIPOWER	2	2/3 negative
STACCO GAMBE FLESSE	4	6/4/2/6
REMATORE BILANCIERE	4	5
ABDOMINAL MACHINE	5	8

(TRAZ. ALLA SBARRA LARGHE 4X6/4/4/4)

DELTOIDI E FEMORALI	SERIE	RIP
LENTO AVANTI MULTIPOWER	4	5
LENTO 2 MANUBRI	3	5
TIRATE AL MENTO	4	5
DIPS PARALLELE CON PESO	4	4
FRENCH ALLA FRONTE	3	3+2 negative
CURL BILANCIERE	4	4
CURL SCOTT	3	4+2 negative

RECUPERO 2 MINUTI