

SCHEDA DI MASSA MUSCOLARE IN 3 GIORNI PER IL Sig.

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	10-8-6-4-6	120 sec	
PANCA INCL.	10-8-6-4	45 sec		SQUAT				MULTIPOWER			
BILANCIERE o man.								TIRATE al mento	12-10-8-6	90 sec	
TRICIPITI				STACCHI DA TERRA	10-8-6	90 sec		PANCA 65°	12-10-8-10	90 sec	
								MULTIPOWER			
MAN. SINGOLO	10-8-10	60 sec		LEG EXTENSION	12-10-8-10	60 sec		BICIPITI manubrio singolo concentrato	12-10-8	90 sec	
SOPRA LA TESTA				LEG CURL	12-10-8-10	60 sec		MANUBRI alterem	15-12-10	60 sec	
PANCA PIANA 40 cm o parallela con peso	10-8-6-4-8	90 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.