

SCHEDA DI ALLENAMENTO - MODULO A

DATA XXXXXXXXXXXXXXXXX PESO 64.7

ESERCIZIO	RIP.	RIP.	RIP.	RIP.
	KG.	KG.	KG.	KG.
LUNEDI				
GAMBE				
SQUAT ALLA SMITH MACHINE	/	/	/	/
STACCHI A GAMBE TESE	/	/	/	/
AFFONDI	/	/	/	/
LEG EXTENSION	/	/	/	/
PETTORALI				
CROCI SU PANCA PIANA	/	/	/	/
DISTENSIONI SU PANCA PIANA	/	/	/	/
PECTORAL MACHINE	/	/	/	/
PARALLELE	/	/	/	/
MERCOLEDI				
DORSALI				
LAT MACHINE AVANTI	/	/	/	/
PULLEY BASS	/	/	/	/
LAT MACHINE DIETRO	/	/	/	/
PULLOVER	/	/	/	/
BICIPITI				
CURL CON BILANCIERE IN PIEDI	/	/	/	/
PANCA SCOTT CON BILANCIERE CURVO	/	/	/	/
CURL ALTERNATI CON MANUBRI A MARTELLO	/	/	/	/
CONCENTRATI CON MANUBRI	/	/	/	/
VENERDI				
DELTOIDI				
ALZATE LATERALI IN PIEDI O DA SEDUTO	/	/	/	/
LENTO AVANTI ALLA SMITH MACHINE	/	/	/	/
ALZATE LATERALI A 90° DA SEDUTO	/	/	/	/
ALZATE FRONTALI ALLA TORRETTA	/	/	/	/
TRICIPITI				
TORRETTA CON CORDA	/	/	/	/
DISTENSIONI TRA LE 2 PANCHE	/	/	/	/
KICK BACK CON MANUBRI O ALLA TORRETTA	/	/	/	/
TORRETTA INVERSA CON 1 BRACCIO	/	/	/	/

