

SCHEDA DI ALLENAMENTO - MODULO B

DATA XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX PESO 64.4

ESERCIZIO	RIP. KG.	RIP. KG.	RIP. KG.	RIP. KG.
LUNEDI				
GAMBE				
LEG PRESS				
SQUAT ALLA SMITH MACHINE				
LEG EXTENSION				
CALF MACHINE				
PETTORALI				
CROCI SU PANCA ALTA				
DISTENSIONI SU PANCA ALTA				
DISTENSIONI SU PANCA DECLINATA				
CAVI INCROCIATI ALTI O BASSI				
MERCOLEDI				
DORSALI				
REMATORE CON BILANCIERE O CON MANUBRI				
PULLOVER				
TRAZIONI AVANTI O DIETRO				
LAT AVANTI O DIETRO				
BICIPITI				
CURL CON MANUBRI IN PIEDI				
PANCA SCOTT CON BILANCIERE				
CURL ALLA TORRETTA				
CONCENTRATI SU PANCA				
VENERDI				
DELTOIDI				
DISTENSIONI SPECIALI ALLA ARNOLD				
CROCI AI CAVI AD 1 BRACCIO				
LENTO DIETRO ALLA SMITH MACHINE				
ALZATE FRONTALI ALLA TORRETTA AD 1 BRACCIO				
TRICIPITI				
DISTENSIONI ALLA TORRETTA				
PANCA STRETTA ALLA SMITH MACHINE				
DISTENSIONI SU PANCA CON BILANCIERE				
TORRETTA A 90° CON CORDA				

