

MARTEDI

	SERIE x RIPETIZIONI IDEALI	REC	CARICO Kg	SERIE EFFETTUATE
TRAZIONI SBARRA	2X6	2'	15	
PANCA PIANA	2X8	2'	2X27+8	
ROWING	2X8	2'	40	
PARALLELE	2X6	2'	20	
APERTURE L	1X8	altern	3	
CURL BILANCIERE	2X10	2'	2X10+8	
TRICIPIDI CAVI	2X10	2'	20	
CRUNC	6X10	30"	10	

VEDERDI

	SERIE x RIPETIZIONI IDEALI	REC	CARICO Kg	SERIE EFFETTUATE
LEGG PRESS	3X12	2'/3'	60	
ALZATE SPALLE MANUBRI	3X8	2'/3'	2X15	
STACCO RUMENO	3X12	2'/3'	2X16	
LEGG CURL	2X8			
ALZATE LATERALI	2X8	2'	2X6	
POLPACCI	2X20	altern		
FLESSIONI LATERALI	2X15	altern	2X14	
PRESA				