

A petto-braccia

panca piana **10-8-6-4-10 2''**

distensioni manubri panca piana **3x8-10 90''**

croci panca inclinata **3x12/15 90''**

curl bilancere **3x8 90''**

skull crusher **3x8 90''**

SS curl manubri + pull down ai cavi **3x8-8 60''**

B gambe-addome

squat **10-8-6-4-10 2''**

leg extsension **4-6-8-10 90''**

SS affondi + leg curl **3x8-8 60''**

SS polpacci pressa + calf seduto **3x8-8 60''**

crunch **4x10**

taglialegna al cavo **4x10**

flessioni laterali **4x10**

C dorso-spalle

rematore bilancere **10-8-6-4-10 2''**

pulley **4-6-8-10 90''**

SS lat machine + pull down braccia tese **3x8-8 60''**

alzate posteriori **3x8 90''**

lento dietro multipower **3x8 90''**

arnold **3x8 90''**

alzate laterali **3x12 90''**