

1							2							3						
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
Lunedì							Rip.							1		2		3		
Panca piana							8-6-4-8(70%)													
Spinte su panca inclinata							3 x 6-8													
Crocì su panca inclinata							3 x 6-8													
Curl bilanciere							8-6-4-8(70%)													
Curl manubri su inclinata							3 x 6-8													
Crunches							3 x 20													
Sits up							3 x 15													
Flessioni del busto							2 x 20													
Martedì							Rip.							1		2		3		
Lento dietro							8-6-4-8(70%)													
Alzate Laterali							3 x 6-8													
Alzate a 90°							3 x 6-8													
Stacco a gambe flesse							8-6-4-8(70%)													
Lat machine presa inversa							3 x 6-8													
Rematore 1 manubrio							3 x 6-8													
Giovedì							Rip.							1		2		3		
Squat							8-6-4-8(70%)													
Leg extension							3 x 6-8													
Leg curl sdraiato							3 x 6-8													
Calf							3 x 15													
Panca Stretta							8-6-4-8(70%)													
Tricipiti lat machine							3 x 6-8													
Crunches							3 x 20													
Sits up							3 x 15													
Flessioni del busto							2 x 20													

