

1							2							3								
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D		
1° Allenamento							Rip.							1			2			3		
Panca piana							5 x 3-5															
Panca inclinata							3 x 6															
Croci su panca piana							3 x 6															
Curl bilanciere							5 x 3-5															
Curl manubri su inclinata							3 x 6															
Addome																						
2° Allenamento							Rip.							1			2			3		
Lento avanti							5 x 3-5															
Alzate a 90°							3 x 6															
Alzate laterali							3 x 6															
Stacco a gambe flesse							5 x 3-5															
Lat machine presa inversa							3 x 6															
Rematore 1 Manubrio							3 x 6															
3° Allenamento							Rip.							1			2			3		
Squat							5 x 3-5															
Leg extension							2 x 6															
Leg curl sdraiato							3 x 6															
Calf							4 x 15															
Panca Stretta							5 x 3-5															
Tricipiti cavo alto							3 x 6															
Addome																						

