

martedì	serie x ripet	recupero
TRAZIONI SBARRA	2X6	2'
PANCA PIANA	2X8	2'
ROWING	2X8	2'
PARALLELE	2X6	2'
APERTURE L	1X8	altern
CURL BILANCIERE	2X10	2'
TRICIPIDI CAVI	2X10	2'
CRUNC	6X10	30"

Venerdì	serie x ripet	recupero
STACCO SUMO	2X15	2'/3'
LEGG PRESS	2X15	2'/3'
ALZATE SPALLE MANUBRI	3X8	2'/3'
STACCO RUMENO	3X12	2'/3'
LEGG CURL	2X8	
ALZATE LATERALI	2X8	2'
POLPACCI	2X20	altern
FLESSIONI LATERALI	2X15	altern
PRESA		