

<p>Allenamento 1</p> <p>Panca piana3x8 Crocì panca inclinata3x10 Lat-Machine avanti presa supina3x8 Rematore 1 manubrio3x10 Lfly2x15 Crunch3x25</p> <p>Allenamento 2</p> <p>Distensioni sopra la testa con manubri 3x8 Alzate laterali2x10 Curl manubri3x8 Panca piana presa stretta2x8 Curl in concentrazione2x10 Estensioni ai cavi2x10</p> <p>Allenamento 3</p> <p>Pressa o Squat3x12 LegCurl3x10 LegExtension2x10 Crunch alla sbarra3x20</p>	<p>LUNEDI: distensioni su panca con bilanciere 4x10-8-6-4 distensioni su panca inclinata con manubri 4x8 french press 3x8 distensioni con manubrio dietro il collo 3x8 crunches 4x 20</p> <p>MERCOLEDI: rematore con bilanciere 4x10-8-6-4 trazioni 3-4x8 curl bilanciere EZ 4x10-8-6-4 curl con manubri concentrazione 2x8 reverse crunches 4x20</p> <p>VENERDI: squat 5x 12-10-8-6-4 mezzi stacchi 4x6 calf su gradino 4x15 lento avanti 4x6 alzate laterali 4x12-10-8-6</p>
--	--

SCHEDA 2 SEDUTE

SCHEDA THEY

<p>Lunedì</p> <p>Squat 4x8 Mezzi stacchi 4x6 Panca piana 4x6 Dist. inclinata 2x10 French press 3x8 Push down 3x10 Crunch 4x20</p> <p>Giovedì</p> <p>Lat machine 4x8 Pulley basso 3x8 Lento dietro 12-10-8 alzate laterali 3x10 Bicipiti P. Scott 3x8 Bicipiti ai cavi 1x30 Reverse crunch 4x25</p>	<p>MASSA CASALINGA</p> <p>Lunedì</p> <p>Squat:5x5 Panca orizzontale:5x5 Rematore con bilanciere:4x8 Tirate al mento:4x8 Curl.bilanc.senza c.:6x8 Crunches addome:4x20-25.</p> <p>Giovedì</p> <p>Stacchi bilanc.partendo dalle ginocchia:5x6 Crocì su piana:4x8 Rematore con manubrio:3x6 Lento dietro con manubri:4x6 French-press bilanc.stop a 10cm dalla panca:3x8 Reverse crunch:4x20-30</p>
--	--

SCHEDA 4 GG

<p>LUN.GIOV</p> <p>PANCA 5X6/8 STACCO 5X6/8 REMATORE 5X6/8 LENTO 5X6/8</p>	<p>MAR.VEN</p> <p>SQUAT 5X6/8 LEG CURL 5X8 CURL BIL 5X6/8 FRENCH 5X6/8 CRUNCH 3X MAX</p>
--	---

