

Esercizi	Tempo	Sets	Ripetizioni	R.I.	1a Set.	2a Set.	3a Set.
ALL A							
Sbarra	5.0.1	3-3-2	5-8	120"	R		
Lat Machine	3.0.X	2-2-1	8-10	120"	50		
Pulley	2.0.X	1	10-12	120"	35		
Parallele	5.0.1	3-3-2	5-8	120"	-25	-15-10	
Panca	3.0.X	2-2-1	8-10	120"	42,5	50,5	
Croci ai Cavi	2.0.X	1	10-12	120"	3,5	7,5	
Lento con Manubri	3.0.X	3-3-2	5-8	60"	2x14		
Tirate al Mento	5.0.1	2-2-1	8-10	120"	2x12		
Alzate Lateral	2.0.X	1	12-15	-	2x8		
ALL B							
Stacco	5.0.X	4-4-2	5-6	120"	60	32,5x8	
Leg Extension	2.0.1	3-3-2	10-12	120"	40	45	
Pressa	3.0.X	2	12-15	180"	110	100	
Iperestensioni	3.0.1	3	8	90"	14	16	
Pompacci Rotary	2.0.1	3-3-2	10-12	120"	40		
Addominali alla Macchina	3.0.3	2	10-12	60"	25	25	
ALL C							
French press	5.0.X	3-3-2	6-8	90"	20,5	6,25x2	
Tricipiti con Manubri	3.0.1	2-2-1	10-12	90"	2x6	2x8	
Spinte in Basso	3.0.1	2	12-15	90"	17	17,5	
Curl a Martello Sod.	5.0.X	5-5-2	3	90"	2x12	17	
Curl Inversi	3.0.1	2-2-1	6-8	90"	2x6	10	
Curl Scott	3.0.1	2	10-12	90"	18	7,5x9	
Alzate Frontali	3.0.2	2	10-12	60"	2x6	8-10	
Rotatori Avanti	3.0.3	2	10-12	60"	2x2	5	
Rotatori Lato	3.0.3	2	10-12	60"	1,25	6,25	
Supinatori	3.0.3	2	10-12	30"	2x2x	6	

TRICIPITI

PINZA

2x15, 4, 5x8