

ESERCIZIO	SERIE	RIPET.	RECUPERO	1°SETT	2°SETT	3°SETT	4°SETT	5°SETT	6°SETT
<b>Leg Curl</b>	2	8+8	1 MIN						
<b>ADD+ABD</b>	2	15	1 MIN						
<b>CROCI 45°</b>	3	8	1 MIN						
<b>PANCA</b>	3	4X8/10''	3MIN						
<b>CROCI AI CAVI</b>	2	12	1 MIN						
<b>PULLOVER</b>	2	12	1 MIN						
<b>BICIPITI CON BILANCIERE</b>	2	4X8/''10	3 MIN						
<b>CAVI + MANUBRI</b>	3	8+8	1'30''						

### MARTEDI'

ESERCIZIO	SERIE	RIPET.	RECUPERO	1°SETT	2°SETT	3°SETT	4°SETT	5°SETT	6°SETT
<b>SQUAT E/O PRESSA</b>	4	4X8/10''	3 MIN						
<b>LEG EXTENSION (ISOMETRIA)</b>	4	20'' PER GRADI	1 MIN						
<b>POLPACCI</b>	3	14	1 MIN						
<b>LENTO DIETRO</b>	4	8	1MIN						
<b>ALZATE LATERALI</b>	2	4X8/''10	3 MIN						
<b>TIRATE AL MENTO</b>	3	8	1'30''						

### MERCOLEDI

ESERCIZIO	SERIE	RIPET.	RECUPERO	1°SETT	2°SETT	3°SETT	4°SETT	5°SETT	6°SETT
<b>TRAZIONI ALLA SBARRA</b>	2	max	1 MIN						
<b>PULLEY</b>	4	4X8/''10	3 MIN						
<b>LAT MACHINE</b>	3	8	1 MIN						
<b>REMATORE CON MANUBRIO</b>	4	4X8/''10	3MIN						
<b>TRICIPITI AI CAVI</b>	3	10	1 MIN						
<b>TRICIPITI CON MANUBRIO</b>	3	10	1'30''						

