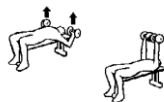


**LUNEDI**

Spinte manubri panca



Recupero  
1'30"  
Ripetizioni  
4.4.6.6.8.10

Note  
SCHIENA SU FITBALL

Pectoral Machine



Recupero  
1'30"  
Ripetizioni  
5\*6

Note  
SCHIENA SU FITBALL

Piegamente sulle bracc



Recupero  
1'  
Ripetizioni  
3\*MAX

Note  
PIEDI SU FITBALL

French press manubri



Recupero  
1'15"  
Ripetizioni  
5\*8

Note  
SCHIENA SU FITBALL

**MERCOLEDI**

Leg Press



Recupero  
1'30"  
Ripetizioni  
4.4.6.6.8.10

Note

Mezzi stacchi

Recupero  
1'30"  
Ripetizioni  
4\*6

Note

Squat Libero



Recupero  
1'15"  
Ripetizioni  
4\*8

Note

Spinte in alto manubri



Recupero  
1'30"  
Ripetizioni  
4.6.8.10.12

Note  
SEDUTO SU FITBALL

**MERCOLEDI**

Alzate laterali seduto

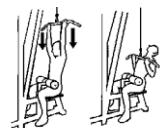


Recupero  
1'15"  
Ripetizioni  
4\*8

Note  
SEDUTO SU FITBALL

**VENERDI**

Lat inversa



Recupero  
1'30"  
Ripetizioni  
4.4.6.6.8.10

Note  
SEDUTO SU FITBALL

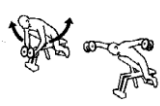
Pulley stretto



Recupero  
1'30"  
Ripetizioni  
4\*6

Note  
PANCIA SU FITBALL - SINGOLO

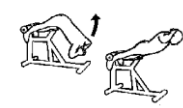
Alzate posteriori



Recupero  
1'  
Ripetizioni  
3\*10

Note  
PANCIA SU FITBALL

Lombari

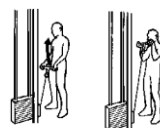


Recupero  
1'  
Ripetizioni  
3\*15

Note  
PANCIA SU FITBALL

**VENERDI**

Curly al cavo basso



Recupero  
1'15"  
Ripetizioni  
5\*8

Note  
SEDUTO SU FITBALL