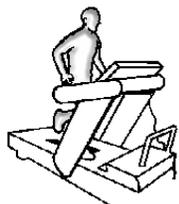


## FRANCI DEFINIZIONE 2

Scheda valida dal: 04/02/2020

	Serie	Rip.	Peso	Pausa
--	-------	------	------	-------

### CARDIO FITNESS

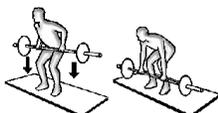


#### Tapisroulant

PASSO VELOCE 5-10 MINUTI COME RISCALDAMENTO

--	--	--	--	--

### DORSALI

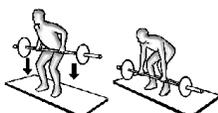


#### Rematore con bilancere

inclinare il busto di circa 45° le gambe devono essere divaricate fino alla larghezza del proprio bacino, le ginocchia leggermente piegate portare il bilancere fino a toccare la parte bassa del torace (all'incirca sull'ombelico) PRESA LARGA

3	15/12/10		60
---	----------	--	----

### DORSALI

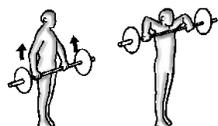


#### Rematore con bilancere

PRESA STRETTA

3	15/12/10		60
---	----------	--	----

### TRAPEZI

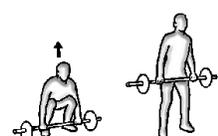


#### Titate al mento

Impugnate il bilancere con presa prona, con le mani ad una distanza inferiore rispetto alla larghezza delle spalle, piedi alla larghezza delle spalle, tenete le ginocchia leggermente flesse. Tirare il bilancere verso l'alto di fronte a voi, flettendo i gomiti, fino circa all'altezza del mento

3	10		60
---	----	--	----

### LOMBARI

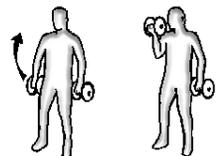


#### Stacco stile powerlifter

posizionatevi in mezza accosciata con bilancere all'altezza delle tibie staccato Le braccia saranno distese perpendicolarmente al terreno e la schiena dovrà essere mantenuta nella sua posizione di forza. L'esecuzione consiste nell'estendere le anche, le ginocchia e la colonna vertebrale simultaneamente fino a tornare ad una posizione eretta. INIZIARE CON 2 MANUBRI

3	12		1.30
---	----	--	------

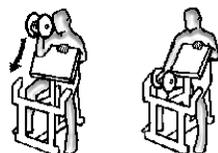
### BICIPITI



#### Curl alternato con manubri in piedi

3	12		
---	----	--	--

### BICIPITI



#### Curl manubrio alternato alla panca scott mov. Negativo

CONCENTRATO

3	12		60
---	----	--	----