6-WEEKS LOWER-BODY ROUTINE

Scheda valida dal: 04/12/2020

	Serie	Rip.	Peso	Pausa
Leg extension	2	10		1'
Pressa alla macchina	3	6-8		3'
Affondi con manubri	3	10-12		2'
Sissy squat	2	AMRAP		1'
Leg curl	2	8		2'