

Inserisci qua il testo

RCPROGRAM 1

Scheda valida dal: 06/02/2020 sino al:
06/04/2020

Serie Rip. Peso Pausa

ADDOMINALI



Crunch a terra mani sul petto

4

20

5 kg



ADDOMINALI

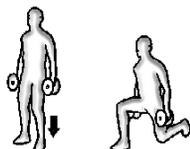
Sollevamento busto e ginocchia am petto

3

15



GAMBE



Affondi con manubri

4

15

Con appoggio gamba e senza manubri

GAMBE



Adduttori ginocchio piegato

4

20

Anche dietro il ginocchio



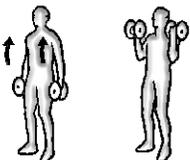
GAMBE



Adduttori ginocchio piegato



BICIPITI



Curl comanubri a martello in piedi

3

15

Peso a piacere

TRICIPITI



Tricipiti con manubri busto a 90°

3

15

Mantengo busto eretto e muovo tenendo posteriormente i pesi