IPERTROFIA RAIMONDO

Scheda valida dal: 10/03/2019

	Serie	Rip.	Peso	Pausa
Panca piana con bilancere	4	8	80%	1,30
Croci ai cavi	4	8	70%	1,30
Panca inclinata con manubri	4	8	80%	1,30
Lento avanti con bilancere	4	8	80%	1,30
Alzate laterali con manubri seduto	4	8	70%	1,00
Push down con corda	4	8	70%	1,00
French press con manubrio seduto	4	8	70%	1,30