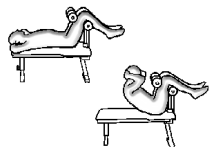


AUTUNNO 2021 GIORNO 1

Scheda valida dal: 24/09/2021 sino al:
31/01/2022

Serie Rip. Peso Pausa

ADDOMINALI



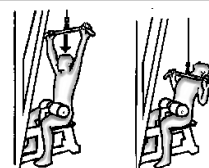
Crunch alla panca

20 Sali in uno scendi in 2 fasi più 10 secondi
secondi di tenuta più 20 molleggi

3

20+10"+20

DORSALI



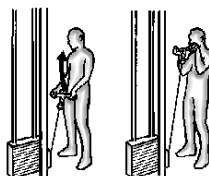
Lat machine avanti presa larga

3 per Presa larga davanti a scalare + 3 curl
manubri alternati

3

10+8+6

BICIPITI



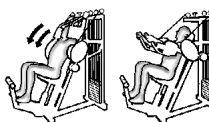
Curl al cavo basso in piedi

3 Curl cavo a scalare più 3 rematore barretta

3

10+8+6

DORSALI



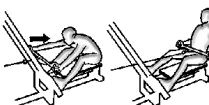
Pullover machine

Pulldown panca 60 gradi multistation più Curl
alternato manubri su panca 60 gradi

3

10+8+6

DORSALI



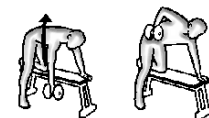
Pulley basso orizzontale presa larga

Pulley basso presa larga più 3 curl da sdraiato

3

10+8+6

DORSALI



Rematore con manubrio

3 per Rematore manubrio più 3 per curl manubri
alternato in piedi

3

10+10