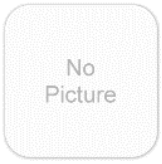
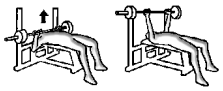
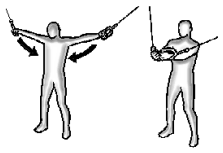
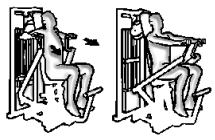
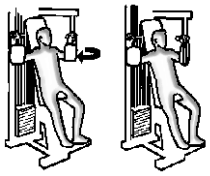
AUTUNNO 2021 GIORNO 2

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

	Serie	Rip.	Peso	Pausa
BALL				
	3	15+15+20		
3 per 15 obliqui alternati più 20 addominali bassi solo gambe su panca				
PETTORALI				
 **Panca piana con bilancere**	3	10+8+6		
3 per panca piana a scalare più 3 per tricipiti 2 manubri busto prono				
PETTORALI				
 **Croci ai cavi**	3	10+10+8+6		
3 per croci cavi alti carico costante più 3 per tricipiti due mani su maniglia a scalare				
PETTORALI				
 **Chest press**	3	10+8+6+10		
3 per chest press presa stretta a scalare più 3 per tricpiti barretta presa inversa				
PETTORALI				
 **Pectoral machine alternato**	3	10+10+8+6		
3 per pectoral machine carico costante più 3 per tricipiti fune ripetizioni a scalare				
TRICIPITI				
 **French press con bilancere**	3	10+10		
3 per french press bilancere più 3 per pullover				