

AUTUNNO2021_3GIORNO

GAMBE/SPALLE

Scheda valida dal: 27/09/2021

	Serie	Rip.	Peso	Pausa
Tapisroulant	5 minuti			
Leg extension	4	10	50	1
Squat libero	4	10	27,5	1
stacchi da terra con bilanciere	4	10	17.5	1
Leg curl seduto	4	10	55	1
Polpacci alla pressa seduto	4	20	120	1
Alzate al cavo basso	4	10	6	1
Alzate frontali con bilanciere	4	10	2.5	1
Lento avanti con bilanciere	4	10	7,5/10	1
deltoide corda	4	10		1
Crunch	4	10		1
stretching con trx	5 minuti			