

FRANCESCO PINELLI

Scheda valida dal: 29/06/2020 sino al:
12/07/2020

	Serie	Rip.	Peso	Pausa
Aperture laterali con cavigliere	3	12		10
Abduttori a terra	3	12		10
Leg extension al cavo	3	12		10
Distensione gambe alternato	3	12		10 se
Biceps Curl	3	12		10
Lateral Deltoid Raise	3	12		10
French press con manubri	3	20		30
Crunch gambe in alto	3	20		10
Crunch a terra con torsione	3	20		10
Distensione gambe alternato				
Crunch mani lungo il corpo	3	20		10