

Obiettivo:
 massa muscolare pettorali e bicipiti GAMBE spalle e dorsali tricipiti

ESERCIZIO		MUSCOLO	SERIE E RIPETIZIONI	CARICO USATO	PAUSA
Seduta	A	ESERCIZIO E TEMPO			
PETTORALI		PANCA PIANA	3 X 20		40 SEC.
PETTORALI		PANCA INCLINATA	3 X 20		1MINUTO
PETTORALI		CROCI CAVI BASSI	3 X 20		1MINUTO
PETTORALI		PARALLELE	3 X MAX		1 MINUTO
BICIPITI		MANUBRI A MARTELLO	3 X 15		40 SEC.
BICIPITI		BILANCIERE CON CONTROMOVIMENTO	3 X 12		40 SEC.
BICIPITI		PANCA SCOTT	3 X 12		40 SEC.
ADDOMINALI		PANCA DECLINATA	300		1 MINUTO
SEDUTA	B	ESERCIZIO E TEMPO	SERIE E RIPETIZIONI	CARICO USATO	PAUSA
GAMBE		CORSA	20 MIN.		
QUADRICIPITI		½ SQUAT	3 X 20		1 MINUTO
QUADRICIPITI		LEG EXTENSION	3 X 20		1 MINUTO
QUADRICIPITI GLUTEO		AFFONDO	3 X 20		1 MINUTO
BICIPITI FEMORALI		STACCHI CON MANUBRI	6 X 10		40 SEC.
POLPACCIO		CALF SETTING	4 X 20		40 SEC.
ADDOMINALI		PANCA ROMANA	200		40 SEC.
SEDUTA	C	ESERCIZIO E TEMPO	SERIE E RIPETIZIONI	CARICO USATO	PAUSA
DORSALI		LAT MACHIN DIETRO + REMATORE MANUBRIO	3 X 20 +10		40 SEC.
DORSALI		PULLEY BASSA	3 X 15		1 MINUTO
DORSALI		TRAZIONI	3 X MAX		1 MINUTO
SPALLE		ALZATE FRONTALI MANUBRIO	3 X 15		40 SEC.
SPALLE		ALZATE LATERALI IN APPOGGIO ALLA PANCA CON IL PETTO	3 X 15		40 SEC.
SPALLE		SPINTE MANUBRI SU PANCA A 80 °	3 X 15		1 MINUTO
TRICIPITI		FRENCH PRESS SU PANCA A 90°+	4 X 10		1 MINUTO
TRICIPITI		CARRUCOLA ALTA	3 X 12 + 12		1 MINUTO
ADDOMINALI		TRICIPITI CARRUCOLA ALTA	3 X 20		1 MINUTO
		A TERRA 500			