

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		CROCI MANUBRI PANCA PIANA	3 X 20		40 SEC.
PETTORALI		PANCA PULLOVER MANUBRIO	3 X 20		1MINUTO
PETTORALI		CROCI MANUBRI A MARTELLO	3 X 20		1MINUTO
PETTORALI		SPINTE PANCA INCLINATA	3 X MAX		1 MINUTO
BICIPITI		BILANCIERE IN PIEDI	3 X 15		40 SEC.
BICIPITI		CAVO BASSO CON FUNE	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 + LEG CURLING	3 X 20 +20		1 MINUTO
QUADRICIPITI		LEG EXTENSION	3 X 20		1 MINUTO
QUADRICIPITI GLUTEO		AFFONDO CON BILANCIERE	3 X 20		1 MINUTO
BICIPITI FEMORALI		LEG CURLING STANDINGH	6 X 10		40 SEC.
POLPACCIO		CALF SETTING + CALF STANDING	4 X 20 +10		40 SEC.
ADDOMINALI		PANCA ROMANA	200		40 SEC.
SEDUTA	C	ESERCIZIO E TEMPO	SERIE E RIPETIZIONI	CARICO USATO	PAUSA
DORSALI		TRAZIONI ALLE PARALLELE + REMATORE MANUBRIO	3 X 20 +10		40 SEC.
DORSALI		PULLEY BASSA CON ASTA	3 X 15		1 MINUTO
DORSALI		LAT MACHIN AVANTI CON TRIANGOLO	3 X MAX		1 MINUTO
SPALLE		MILITARY PRESS	3 X 15		40 SEC.
SPALLE		ALZATE LATERALI IN APPOGGIO ALLA PANCA CON IL PETTO	3 X 15		40 SEC.
SPALLE		TIRATE AL MENTO CON MANUBRI	3 X 15		1 MINUTO
TRICIPITI		FRENCH PRESS CAVO ALTO	4 X 10		1 MINUTO
TRICIPITI		FRENCH BILANCIERE SU PANCA PIANA + PARALLELE	3 X 12 + 12		1 MINUTO
ADDOMINALI		A TERRA MIX 500	3 X 20		1 MINUTO