

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
<i>Petto - tricipiti</i>	<i>Gambe - bicipiti</i>	<i>Schiena - spalle</i>
1) <u>Panca con bilanciere</u> 4x10-8-6-4 2) <u>Panca declinata con manubri</u> 4x8 3) <u>Croci su panca inclinata</u> 4x8	1) <u>Squat</u> 5x5 2) <u>LegCurl</u> 4x8 3) <u>LegExtension</u> 4x8	1) <u>Rematore con bilanciere su panca</u> 4x10-8-6-4 2) <u>Rematore 1 manubrio</u> 3x8 3) <u>Tirate al mento</u> 4x8
1) <u>Parallele</u> 3/4x10 2) <u>French press</u> 3x8 3) <u>Distensioni con manubrio dietro il collo</u> 3x8	1) <u>curl bilanciere</u> 4x10-8-6-4 2) <u>curl manubri panca inclinata</u> 4x8 3) <u>curl concentrazione</u> 4x6	1) <u>Lento avanti</u> 4x6 2) <u>Alzate laterali</u> 3/4x10-8-(8)-6 3) <u>Scrollate dietro con bilanciere</u> 3x8

N.B.)RECUPERO:

- *tra 2 serie 90sec*
- *tra 2 esercizi 3min*
- *tra 2 gruppi muscolari 4min*