

gruppo muscolare	esercizio	serie	ripetizioni				recupero	peso							
petto tricipiti	panca piana	4	5	5	5	5	150"								
	distensioni inclinata 45° man. o bil.	3	8	8	8		90"								
	dip alle parallele	4	max	max	max	max	120"								
	croci	3	12	10	8		60"								
	croci cavi alti	3	20	20	20		40"								
	panca stretta	3	6	6	6		90"								
	push down	2	12	12			60"								
dorso bicipiti	stacco	4	4	3	3	2	150"								
	trazioni	4	max	max	max	max	120"								
	rematore con bilanciere	4	5	5	5	5	90"								
	pull down braccia tese	3	12	12	12		60"								
	curl bil	3	6	6	6		90"								
	curl scott o curl manubri	3	10	10	10		60"								
spalle addome	lento avanti	4	5	5	5	5	90"								
	Arnold press o tirate al mento	3	8	8	8		60"								
	alzate laterali	3	12	12	12		60"								
	alzate a 90	3	10	8	6		60"								
	scrollate	3	12	10	8		60"								
	sit-up con peso	4	max	max	max	max	60"								
	crunch inverso	4	max	max	max	max	60"								
	obliqui con manubrio	3	12	12	12		60"								
gambe	squat	4	5	5	5	5	150"								
	affondi	3	10	10	10		60"								
	leg press	3	10	8	6		90"								
	leg estension	3	8	8	8		90"								
	leg curl sdraiato	3	6	6	6		90"								
	stacco GT	3	12	10	8		90"								
	polpacci in piedi	3	10	10	10		60"								
	polpacci seduto	3	20	20	20		60"								

