

A1: PETTO/BICIPITI Schiena, spalle, tricipiti	
Panca piana	5x5
Panca manubri o DIP	3-4x8
Lat machine	4x6
Pulley	3x10
Lento avanti	4x10
Curl bilanciere	5x5
Tricipiti dietro alla nuca	3x10

A2: SCHIENA/SPALLE/TRICIPITI Petto, bicipiti	
Panca inclinata	4x8
Croci ai cavi	4x12
Trazioni	4xmax
Rematore bilanciere	4x8
Lento dietro	4x8
Curl alla Scott	3x12
French press	5x5

