

29

- ENNIO -

2^ Scheda	Progr. all. 4 sedute sett. dal 02.07		
Gruppo muscolar	Programma 1° giorno - Esercizio -	Ripetizioni	Peso
Pettorali	PANCA DECLINATA	3x10	
	PANCA INCLINATA AL MULTYPOWER	3x8	
	CROCI INCLINATE	3x10	
Bicipiti	PETTORALI AI CAVI DALL'ALTO	4x12	
	SEDUTO AL LAT PULLEY	3x10	
	BILANCIERE DITITTO	4x8	
Polpacci	AI CAVI ALTI, TIPO POSA	4x12	
	CALF IN PIEDI	4x15	
	CALF SEDUTO	4x15	
Addominali 1	CRUNCHES ALLA PANCA CON TORSIONE	4x15	
	CRUNCHES ALLA PANCA	4x15	
	GINOCCHIA AL PETTO DA SEDUTO SU PANCA	4x15	

Gruppo muscolar	Programma 2° giorno - Esercizio -	Ripetizioni	Peso
Dorsali	ROWING MACHINE	3x8	
	LAT MACHINE DIVERGENTE	3x8	
	REMATORE DUE MANUBRI SU PANCA INCLINATA	3x10	
Tricipiti	LAT PULLEY	3x10	
	CAMPANARO CON CORDE O SBARRETTA	3x12	
	DUE MANUBRI SU PANCA APPENA INCLINATA	3x10	
	PARALLELE	4x8	
Addominali 2	ALLA COMBINATA	4x12	
	CRUNCHES IN GINOCCHIO AL CAVO	8x15	
	RICHIAMO DELLA GAMBE A DX E SX DA SEDUTO	4x12	

Gruppo muscolar	Programma 3° giorno - Esercizio -	Ripetizioni	Peso
Femorali	LEG CURLS SDRAIATO	5x10	
	LEG CURLS IN PIEDI	3x12	
Quaricipiti	SQUAT AL MULTYPOWER	10-8-8-6	
	LEG PRESS	4x8	
	LEG EXTENSIONS	4x12	
Glutei	GLUTAEUS MACHINE	5x12	
Addominali 1	CRUNCHES ALLA PANCA CON TORSIONE	4x15	
	CRUNCHES ALLA PANCA	4x15	
	GINOCCHIA AL PETTO DA SEDUTO SU PANCA	4x15	

Gruppo muscolar	Programma 4° giorno - Esercizio -	Ripetizioni	Peso
Spalle	ALZATE LATERALI UN MANUBRIO	3x10	
	ARNOLD PRESS	3x8	
	ALZATE LATERALI	10-8-10-12	
	ALZATE 90 GRADI	3x12	
Richiamo Brac SUPERSERIE	BICIP.--BILAN.ANG.+ TRICIP.--COMB.IMP.INV.	3X10	
	TRICIP.--CORDE DIETRO LA TESTA + BICIP.		
	CAVO BASSO IN PIEDI	3X12	
Addominali 2	CRUNCHES IN GINOCCHIO AL CAVO	8x15	
	RICHIAMO DELLA GAMBE A DX E SX DA SEDUTO	4x12	
Serie	Esercizi	Gruppi	
1,15-1,30	2,30-3,00	5,00-7,00	

