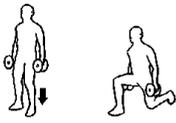
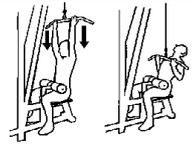
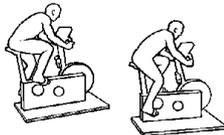
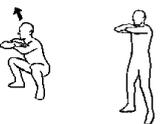
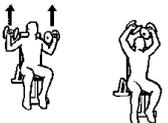
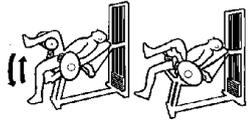
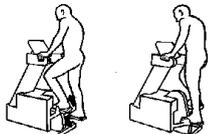
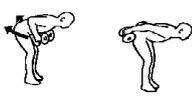
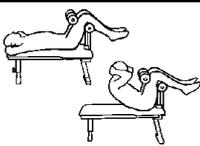
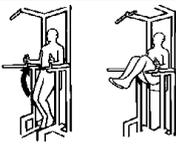


Periodo:	Ipertrofia / Definizione	Distretti:	Total Body	
	ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	Affondi alternati con manubrio	1	18	3 volte
	Lat Machine Presa Inversa stretta	1	12	
	Lavoro Aerobico su qualsiasi macchina disponibile	3'	Intensità medio-leggera	
	Squat manubri	1	12	3 volte
	Croci manubri su panca a 30°	1	12	
	Lavoro Aerobico su qualsiasi macchina disponibile	4'	Intensità medio-leggera	
	Lento Manubri	1	12	3 volte
	Leg Curl seduto	1	12	
	Lavoro Aerobico su qualsiasi macchina disponibile	5'	Intensità medio-leggera	

Continua ----->>>

CLIENTE: www.marcomartone.com - www.wellnessnapoli.com
Pasquale Cenni

Data: 28/07/2008

Periodo:	Ipertrofia / Definizione	Distretti:	Total Body	
ESERCIZIO		SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	Curl Manubri su panca a 45°	1	12	3 volte
	Spinte dietro manubri con busto a 90°	1	12	
	Lavoro Aerobico su qualsiasi macchina disponibile	6'	Intensità medio-leggera	
	Crunch su panca con inclinazione	1	25	2 volte
	Crunch ginocchia piegate su parallele	1	20	
	CardioFitness Finale		30' - 35'	Corsa o camminata in pendenza (FC 150 bpm)