

**AEROBICI** 1

5 min  
135-140 bpm

**PETTO** 1

CHEST PRESS

1X20

**SPALLE** 1

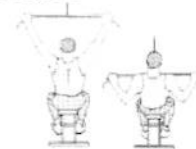
ALZATE LATERALI  
in piedi  
1x20

**TRICIPITI** 1

SPINTE AL PULLEY  
1x20

**AEROBICI** 1

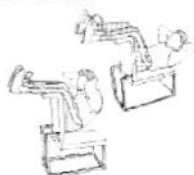
CARDIO WAVE  
3 MIN  
135-140 BPM

**DORSO** 1

FRONT LAT MACHINE  
1X20

**BICIPITI** 1

STANDING CURL  
1X20

**ADDOME** 1

CRUNCH  
sulla fitball  
1 X MAX

**AEROBICI** 1

CROSS TRAINER  
4 MIN  
135-140 BPM

**COSCE e GLUTEI** 1

LEG PRESS  
1X20

**COSCE e GLUTEI** 1

LEG EXTENSION  
1X20

**AEROBICI** 1

5 MIN  
CAMMINATA VELOCE  
135-140 BPM

RIPETI IL CIRCUITO  
2 VOLTE

TRA UN CIRCUITO E  
L'ALTRO 2 MIN  
RECUPERO

NESSUN RECUPERO  
TRA LE STAZIONI  
DEL CIRCUITO  
ALLA FINE DEL  
SECONDO CIRCUITO  
FAI ALMENO 20  
MIN DI CARDIO

**AEROBICI** 2

5 min  
135-140 bpm

**PETTO** 2

CROCI PANCA ALTA  
1X20

**SPALLE** 2

SHOULDER PRESS PRESA LARGA

1 X 20

**TRICIPITI** 2

ESTEN. CON MANUBRI  
1X20

**AEROBICI** 2

CROSS TRAINER  
4 MIN  
135-140 BPM

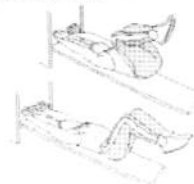
**DORSO** 2

LOW ROW

1X20

**BICIPITI** 2

CONCEN. AL CAVO  
1X20

**ADDOME** 2

REVERSE CRUNCH  
CON LA FITBALL  
1 X MAX

**AEROBICI** 2

5 MIN  
CAMMINATA VELOCE  
135-140 BPM

**COSCE e GLUTEI** 2

SQUAT  
1X20

**TRICIPITI** 2

LEG CURL

1X20

**AEROBICI** 2

5 MIN  
CAMMINATA VELOCE  
135-140 BPM

RIPETI IL CIRCUITO  
2 VOLTE

TRA UN CIRCUITO E  
L'ALTRO 2 MIN  
RECUPERO

NESSUN RECUPERO  
TRA LE STAZIONI  
DEL CIRCUITO  
ALLA FINE DEL  
SECONDO CIRCUITO  
FAI ALMENO 20  
MIN DI CARDIO