

FULL BODY IPERTROFIA

SETTIMANA 1

LUN	ALLENAMENTO A
MAR	RIPOSO
MER	ALLENAMENTO B
GIO	RIPOSO
VEN	ALLENAMENTO A
SAB	RIPOSO
DOM	ALLENAMENTO B

SETTIMANA 2

LUN	RIPOSO
MAR	ALLENAMENTO A
MER	RIPOSO
GIO	ALLENAMENTO B
VEN	RIPOSO
SAB	ALLENAMENTO A
DOM	RIPOSO

ALLENAMENTO A

LEG PRESS (LEGGERA)	3X SERIE	20 RIPETIZIONI
SQUAT	5X SERIE	5 RIPETIZIONI
HYPEREXTENSIONS	3X SERIE	20 RIPETIZIONI
LEG CURL	3X SERIE	10 RIPETIZIONI
SPINTE MANUBRI PANCA INCLIN.	5X SERIE	5 RIPETIZIONI
LAT MACHINE	3X SERIE	15 RIPETIZIONI
DIPS LIBERE	3X SERIE	10/12 RIPETIZIONI

ALLENAMENTO B

ALZATE LATERALI (LEGGERE)	3X SERIE	15 RIPETIZIONI
PANCA PIANA	5X SERIE	5 RIPETIZIONI
REMATORE 1 BRACCIO	3X SERIE	10 RIPETIZIONI
CURL MANUBRIO PANCA INCLIN.	3X SERIE	10 RIPETIZIONI
LENTO AVANTI	3X SERIE	15 RIPETIZIONI
BULGARIAN SPLIT SQUAT	3X SERIE	15 RIPETIZIONI
ADDOMINALI A SCELTA	3X SERIE	30 RIPETIZIONI