

Avanzato scheda alternativa

Avanzato scheda alternativa

1° giorno

crunches	4x15/20
panca inclinata	5x10.8.6.4.4
panca piana	4x8.6.4.4
croci su panca piana	3x8
pulley	5x12.10.8.6.6
lat avanti	5x12.10.8.6.6
rematore con manubri	4x12.10.8.6
calf libero	5xmax

2° giorno

ddome alla sbarra	4x10/15
leg press	6x12.10.8.6.6.6
leg curling	4x10
leg estensor	4x10.8.8.6
calf seduto	5x12.10.8.8.8

3° giorno

crunches alla torretta	4x25/30
lento dietro	5x12.10.8.6.6
alzate laterali a 90°	4x10
panca inversa	4x10
curl con bilanciere	4x10.8.6.6
curl con manubri	4x12.10.8.6
pusch down	4x12.10.8.6
french press	4X12.10.8.6
calf machine	3x20