ALTA INTENSITA'

1 *PETTORALI - SPALLE - TRICIPITI*

RISCALDAMENTO 1O MINUTI TRA CYCLETTE ED ESERCIZI SPECIFICI.

. CROCI INCLINATE: 2 SERIE A SCALARE (1X6/10 SCALARE 2/5 KG. 1X6/10 SCALARE 2/5 KG 1X6/10)

. CROSS - OVER: 2 SERIE A SCALARE (1X6/10 SCALARE 2/5 KG. 1X6/10 SCALARE 2/5 KG 1X6/10)

. PANCA PIANA 1X15 CON IL MASSIMO PESO

. ALZATE LATERALI 2 SERIE A SCALARE (1X6/10 SCALARE 2/5 KG. 1X6/10 SCALARE 2/5 KG 1X6/10)

. ALZATE POSTERIORI 2 SERIE A SCALARE (1X6/10 SCALARE 2/5 KG. 1X6/10 SCALARE 2/5 KG 1X6/10)

. LENTO DIETRO 1X15 CON IL MASSIMO PESO.

. TRICIPITI LAT M.: 2 SERIE A SCALARE (1X6/10 SCALARE 2/5 KG. 1X6/10 SCALARE 2/5 KG 1X6/10)

. TRICIPITI K. 1X15 CON IL MASSIMO PESO.

2 *GAMBE - POLPACCI - AVAMBRACCI*

RISCALDAMENTO 1O MINUTI TRA CYCLETTE ED ESERCIZI SPECIFICI.

. LEG EXTENSOR: 2 SERIE A SCALARE (1X6/10 SCALARE 2/5 KG. 1X6/10 SCALARE 2/5 KG 1X6/10)

. LEG CURLING: 2 SERIE A SCALARE (1X6/10 SCALARE 2/5 KG. 1X6/10 SCALARE 2/5 KG 1X6/10)

. LEG PRESS 1X20 CON IL MASSIMO PESO.

. CALF ALLA PRESSA: 2 SERIE A SCALARE (1X20 SCALARE 2/5 KG. 1X20 SCALARE 2/5 KG 1X20)

. CALF SEDUTO: 2 SERIE A SCALARE (1X20 SCALARE 2/5 KG. 1X20 SCALARE 2/5 KG 1X20)

. FLESSIONI POLSI: 1 SERIE A SCALARE (1X20 SCALARE 2/5 KG. 1X20 SCALARE 2/5 KG 1X20)
. FLESSIONI INVESRE: 1 SERIE A SCALARE (1X20 SCALARE 2/5 KG. 1X20 SCALARE 2/5 KG 1X20)

3 *DORSALI - BICIPITI - LOMBARI*

RISCALDAMENTO 1O MINUTI TRA CYCLETTE ED ESERCIZI SPECIFICI.

REMATORE 1 B.: 2 SERIE A SCALARE (1X6/10 SCALARE 2/5 KG. 1X6/10 SCALARE 2/5 KG 1X6/10)

PULL-OVER 2 SERIE A SCALARE (1X6/10 SCALARE 2/5 KG. 1X6/10 SCALARE 2/5 KG 1X6/10)

. LAT MACHINE 1X15 CON IL MASSIMO PESO.

. PANCA SCOTT 2 SERIE A SCALARE (1X6/10 SCALARE 2/5 KG. 1X6/10 SCALARE 2/5 KG 1X6/10)

. CURL BILANCIERE 1X15 CON IL MASSIMO PESO.

HIPEREXSTESION: 3X10