

LUI PRINCIPIANTE

(3 VOLTE ALLA SETTIMANA al 60% 1RM)

ADDOMINALI Crunch 3 serie da 20 ripetizioni recupero 1'

GLUTEI QUADRICIPITI Leg press 3 serie da 12 ripetizioni recupero 45'

PETTORALI Distensioni su panca orizzontale 3 serie da 12 ripetizioni recupero 45''

DORSALI Lat machine 3 serie da 15 ripetizioni recupero 45'

QUADRICIPITI Leg extension 3 serie da 12 ripetizioni recupero 1'

BICIPITI FEMORALI Leg curl 3 serie da 10 ripetizioni recupero 1'

BICIPITI Curl con bilanciere 3 serie da 12 ripetizioni recupero 1'

TRICIPITI Push down 3 serie da 12 ripetizioni recupero 1'