
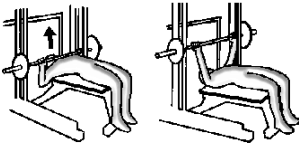



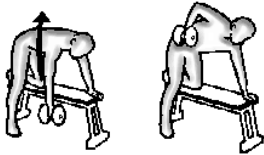
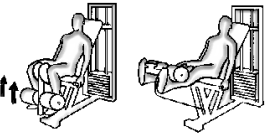
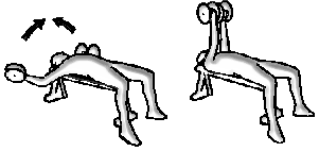

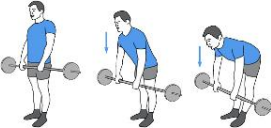

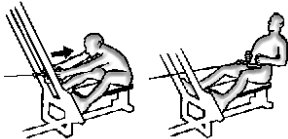


LUNEDI	MERCOLEDI	VENERDI
GAMBE-POLPACCI/SPALLE	PETTO/TRICIPITE	DORSO/BICIPITI
<p>HACK SQUAT 3X12-8-8</p> 	<p>DISTENSIONI PANCA PIANA AL MULTIPOWER 3X12-8-8</p> 	<p>TRAZIONI ALLA SBARRA 3XMAX RIPETIZIONI</p> 
<p>STACCO CON TRAP BAR 3X10</p>  <p>SUPERSERIE</p>	<p>CROSS-OVER CAVI BASSI 3X12</p> 	<p>REMATORE CON M 3X12</p> 
<p>LEG EXTENSION 3X10</p> 	<p>CROCI PANCA PIANA 3X10</p>  <p>SUPERSERIE</p>	<p>REMATORE CON BARRA AT 3X12</p>  <p>SUPERSERIE</p>
<p>STACCO A GAMBE TESE 3X10</p> 	<p>PULL-OVER B BRACCIA PIEGATE 3X10</p> 	<p>PULLEY-BASSO 3X10</p> 

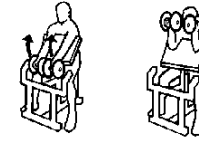
POLPACCI AL MULTIPOWER 3X12



FRENCH PRESS B SOPRA LA TESTA 3X10-8-6



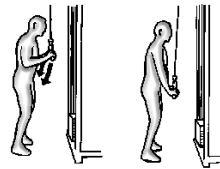
PANCA SCOTT CON M 3X12-8-8



LENTO AVANTI AL MULTIPOWER 3X12-8-8

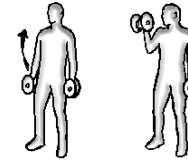


PUSH DOWN ALLA POLIERCOLINE CON BARRA DRITTA 3X10



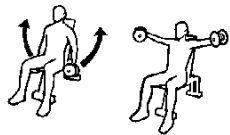
SUPERSERIE

CURL ALTERNATO INPIEDI 3X10



SUPERSERIE

ALZATE LATERALI SEDUTO 3X10



SUPERSERIE

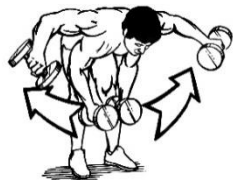
TRICIPITE CON MANUBRI CORPO A 90° 3X10



CURL AL CAVO CON CORDA 3X10



ALZATE LATERALI CORPO A 90° 3X12

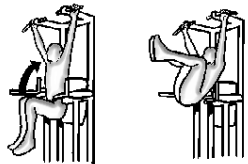


CRUNCH AL CAVO PER OBLIQUI 3X15



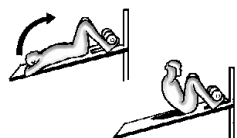
ADDOME COME IL PRIMO GIORNO (LUNEDI)

ALZATE DELLE GAMBE ALLA SBARRA 3X20



SUPERSERIE

CRUNCH ALLA PANCA 3X20



(SCHEDA AVANZATA PER FORZA E POMPAGGIO MUSCOLARE, PER GENETICA MESOMORFO PER 10 SETTIMANE). ALLENAMENTO BREVE E INTENSO. TEMPO MASSIMO PER COMPLETARE LA SCHEDA 60 MINUTI. RECUPERO PER OGNI **SUPERSERIE** 120 SECONDI. 90 SECONDI PER LE SERIE NORMALI. ESEGUI GLI ESERCIZI LENTI CONCENTRATI E CORRETTI. USA UN CARICO PER ARRIVARE A COMPLETARE LE ULTIME SERIE FORZATE OGNI ESERCIZIO. IL PIRAMIDALE 12-10-8 VA FATTO CON L'AUMENTO DI PESO OGNI SERIE. ESEMPIO: (12 RIP. 20KG) (10 RIP. 25KG) (8 RIP. 30KG). IL 3X10 3X8 2X12 VA FATTO CON UNICO PESO PER ARRIVARE A COMPLETARE LE SERIE. ESEMPIO COME ESEGUIRE LE **SUPERSERIE**-> FAI IL PRIMO ESERCIZIO ESEMPIO 10 RIPETIZIONI E SUBITO DOPO L'ALTRO ESERCIZIO PRESCRITTO 10 RIPETIZIONI, RECUPERA 120 SECONDI E COSI VIA FINO AL COMPLETAMENTO DI TUTTE LE SERIE PRESCRITTE.