
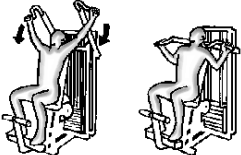
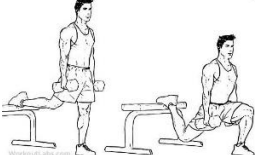




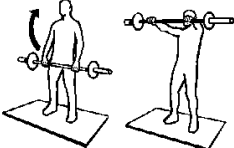
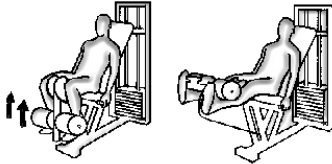


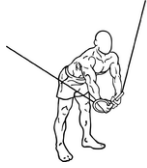


TrainersBody

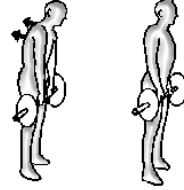
Ad ogni individuo il suo corpo
Ad ogni corpo il suo programma

LUNEDI	MERCOLEDI	VENERDI
GAMBE/POLPACCI/PETTO/DORSO/SPALLE	SPALLE/BICIPITI/TRICIPITE	GAMBE/DORSO/PETTO
STEP-UP 3X12 	SHOULDER PRESS 3X8 	AFFONDI DA FERMO 3X12 
LEG PRESS A 1 GAMBA 3X8 	TIRATE AL MENTO AL CAVO CON CORDA 3X10-8-8 	STACCO DA TERRA STILE SUMO 3X10 
CALF SEDUTO 3X15 	ALZATE FRONTALE CON B 3X10 	LEG EXTENSION 3X12 

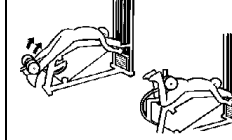
CROSS-OVER CAVI ALTI CORPO A 90° 3X8



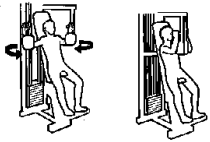
SCROLLATE CON B 2X15



LEG CURL 3X8



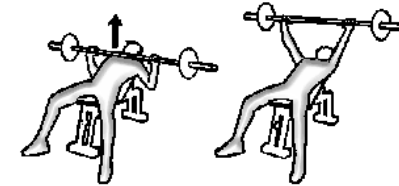
PECTORAL MACHINE 3X12-10-8



CURL M PANCA INCLINATA 3X10



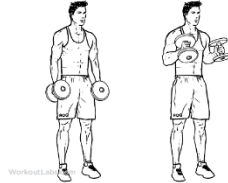
DISTENSIONI PANCA INCLINATA B 3X10



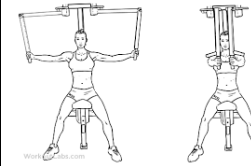
FLESSIONI ALLE PARALLELE PER PETTO 3X12



CURL A MARTELLO INPIEDI 3X8



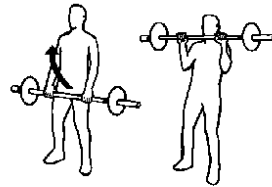
CROCI ALLA PEC DECK 3X12



LAT MACHINE CON TRIANGOLO 3X8

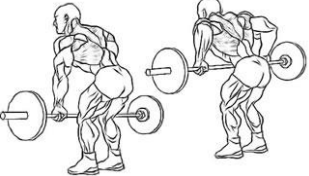


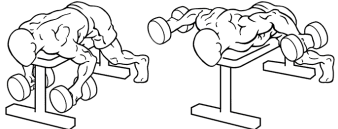
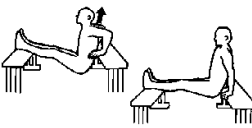



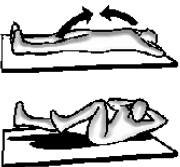


CURL CON B PRESA INVERA 2X12



MEZZI STACCHI PER LOMBARI 3X12



<p>REMATORE CON B 3X12-8-8</p> 	<p>FRENCH PRESS PANCA PIANA CON B 3X10-8-8</p> 	<p>PULL-OVER AL CAVO ALTO CORPO A 90° 3X12</p> 
<p>ALZATE LATERALI CORPO A 90° CON PANCA 3X8</p> 	<p>TRICIPITE A 2 PANCHE 3X15 CON PESO</p> 	<p>TRAZIONI ALLA SBARRA A PRESA INVERSA 3XMAX RIPETIZIONI CON GAMBE IN ORIZZONTALI PER ATTIVARE ANCHE GLI ADDOMINALI</p> 
<p>CRUNCH ALLA PANCA CON PESO DIETRO LA NUCA 3X15</p> 	<p>TRICIPITE CON BARRA DIETRO LA NUCA ALLA POLIERCOLINE 2X10</p> 	
	<p>DOPPIO CRUNCH ALTERNATO 3X15</p> 	

(SCHEDA AVANZATA PER MASSA E FORZA PER GENETICA MESOMORFO PER 10 SETTIMANE). TEMPO MASSIMO PER COMPLETARE LA SCHEDA 60 MINUTI. RECUPERO PER OGNI SERIE 90 SECONDI. GAMBE 120 SECONDI. 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.