



Scheda N°:	Data:
Programma: POTENZIAMENTO UOMO (Total Body)	

ATTREZZO	Nr.	GRUPPO MUSCOLARE	MINUTI	SERIE	RIPETIZIONI	PAUSE tra le serie	VELOCITA'	LIVELLO	PENDENZA
RUN	1-4		10'				7		
CRUNCH	19	Addome		3	25				
PANCA LOWER BACK	18	Lombari		3	15				
PANCA PIANA BILANC.	32	Pettorali		3	12			1° GIORNO Parte Anteriore (Petto, Spalle, Bicipiti Brachiali, Quadricipiti)	
CROCI PANCA INC. MAN.	37-40	Pettorali		3	12				
SPINTE ALTO MANUBRI	37-40	Spalle		3	12				
ALZATE LAT. MANUBRI	in piedi	Spalle		3	10				
CURL IN PIEDI BILANC.	in piedi	Bicipiti		3	12				
CURL PANCA INC. MAN.	37-40	Bicipiti		2	12+12				
LEG PRESS	31	Gambe		4	10				
LEG EXTENSION	24	Gambe		3	12				
REMAT. BUSTO 90° MAN.	37-40	Dorsali		3	10			2° GIORNO Parte Posteriore (Dorso, Spalle, Tricipiti Brachiali, Bicipiti Femorali, Polpacci)	
LAT MACHINE AVANTI	35	Dorsali		3	12				
CROCI 90° MANUBRI	37-40	Dorsali		3	10				
TRICIPITI BIL. PANCA	37-40	Tricipiti		3	10				
TRICIPITI MANUB. IN PIEDI	in piedi	Tricipiti		2	12				
LEG CURL	23	Gambe		3	10				
CALF IN PIEDI BILANCIERE	in piedi	Gambe		3	12				
RUN	1-4		5'				4.5		6%

ANNOTAZIONI:
 Durata Scheda 1h 15min.
 NECESSARIO LO STRETCHING.