



Scheda N°:	Data:
Programma: POTENZIAMENTO - RASSODAMENTO MASCHILE	

ATTREZZO	Nr.	GRUPPO MUSCOLARE	MINUTI	SERIE	RIPETIZIONI	PAUSE tra le serie	VELOCITA'	LIVELLO	PENDENZA
RUN	1-4		15'				7 6	se corsa se camminata	0% 6%
CRUNCH	19	Addome		3	20	30"			
CRUNCH INVERSO	32	Addome		3	15	30"			
CRUNCH TORS.	37-40	Addome		3	12+12	15"			
PANCA LOWER BACK	18	Lombari		2	20	30"			
LEG PRESS	31	Gambe		3	15	60"			
ST. LEG CURL	23	Gambe		2	15+15	30"			
CHEST PRESS	26	Pettorali		3	12	60"			
DIST. MAN. PANCA INCL.	37-40	Pettorali		3	12	60"			
LAT MACHINE AVANTI	35	Schiena		3	12	60"			
PULL OVER				3	12	60"			
UPPER BACK	29	Schiena		3	20	60"			
SHOULDER PRESS	27	Spalle		2	20	60"			
CURL MANUBRI	in piedi	Bicipiti		2	12	45"			
PUSH DOWN CAVI	33	Tricipiti		2	12	45"			
STRATCHING	41-42								

ANNOTAZIONI:

Durata Scheda 1h 15min.
NECESSARIO LO STRETCHING.