



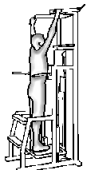
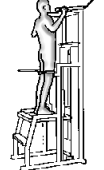


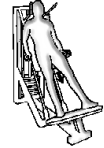
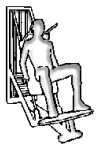
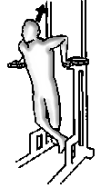

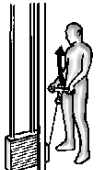

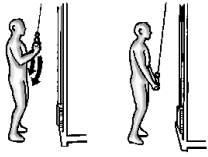


**FULL BODY GIORNO 3**Scheda valida dal: 01/08/2019 sino al:  
01/08/2020

		Serie	Rip.	Peso	Pausa	
<b>CARDIO FITNESS</b>						
		<b>Cyclette</b>	1	10		
<b>DORSALI</b>						
		<b>Lat machine inversa singola</b>	3	8		
pesi leggeri cercando di attivare il dorsale						
<b>DORSALI</b>						
		<b>Easy power sbarra</b>	5	5		120
utilizzate liberamente la macchina guidata se non riuscite ad effettuarle a corpo libero in maniera corretta e senza compensazioni. pausa completa e cercate di togliere del peso per aumentare il lavoro						
<b>LOMBARI</b>						
		<b>Hiperenstensioni su panca inclinata</b>	3	8		60
non mi stancherò mai di dirlo buone esecuzioni sono meglio che fatte per fare						
<b>GAMBE</b>						
		<b>Hack squat</b>	4	6		90
è una macchina guidata ma non andate oltre le vostre potenzialità attuali, perdere la curva lombare può costare mesi di stop						
<b>PETTORALI</b>						
		<b>Parallele</b>	3	8		90
anche in questo caso se non avete ancora l'equilibrio muscolare utilizzate pure la macchina guidata						
<b>BICIPITI</b>						
		<b>Curl al cavo basso in piedi</b>	3	8		60
superserie con il push down per tricipiti						
<b>TRICIPITI</b>						
		<b>Push down con corda</b>	3	8		
curare il setting per evitare di coinvolgere la spalla						



--	--	--	--	--