



Demo Demo Demo

ABC CLASSICO

Scadenza: 8/3/2014

Recupero Esercizio: 1' | Recupero Serie: 1' 

## SCHEDA A

PETTO	Serie e Ripetizioni	Kg.	Note
Bench press	4x10		
Croci 45°	4x8		
Spinte piane	4x10		
<b>BICIPITI</b>			
Panca scott	3x10		
Alternati con manubri	3x8		
Concentrazioni	3x12		

## SCHEDA B

SPALLE	Serie e Ripetizioni	Kg.	Note
Military press al MP	3x10		
Alzate frontali su declinata	3x10		
Tirate al mento	3x10		
<b>GAMBE</b>			
Leg press orizzontale	4x10		
Leg extension	4x8		
Leg curl	4x8		

## SCHEDA C

DORSO	Serie e Ripetizioni	Kg.	Note
Lat avanti	4x10		
T-Bar	4x8		
Rematore con bilanciere	4x10		
<b>LOMBARI</b>			
Iperextension	3x12		
<b>TRICIPITI</b>			
Triceps machine	3x10		
French press con bilanciere angolato	3x8		
Spinte con la fune	3x10		

## CARDIO

20' A FINE ALLENAMENTO