



Macchia Gianluca

Istruttore: MACCHIA GIANLUCA

Obiettivo: Dimagrimento



Dal 14/11/2021 al 15/11/2021



1° Giorno

		1 - CORSA SU TAPPETO			
		Serie	Durata		Riposo
		1 ^a	20:00		

Circuito - Ripeti X 3

		2 - CALF IN PIEDI CON MANUBRI			
		Giro	Ripetizioni	Peso	Riposo
		1°	20		
		2°	20		
		3°	20		

		3 - LAT MACHINE ANTERIORE			
		Giro	Ripetizioni	Peso	Riposo
		1°	20		
		2°	20		
		3°	20		



		4 - SQUAT			
		Giro	Ripetizioni	Peso	Riposo
		1°	20		
		2°	20		
		3°	20		

		5 - ALZATE LATERALI COMPLETE CON MANUBRI			
		Giro	Ripetizioni	Peso	Riposo
		1°	20		
		2°	20		
		3°	20		

		6 - ABDUZIONE FIANCHI DA SEDUTI A FARFALLA			
		Giro	Durata		Riposo
		1°	20:00		
		2°	20:00		
		3°	20:00		
		Note: Con ring e ponte glutei			

		7 - CURL CON SBARRA A Z PRESA LARGA			
		Giro	Ripetizioni	Peso	Riposo
		1°	20		
		2°	20		
		3°	20		

		8 - AFFONDI			
		Giro	Ripetizioni	Peso	Riposo
		1°	10		
		2°	10		
		3°	10		

		9 - PUSH DOWN INVERSO CON UNA MANO			
		Giro	Ripetizioni	Peso	Riposo
		1°	20		
		2°	20		
		3°	20		

Riposo 120 "

Fine Gruppo

Note

Utilizzare pesi leggeri.