













**DONNA STRONG**

DONNA STRONG  
IPERTROFIA - AVANZATO

Sedute : **1**  
Scadenza : **Giovedì 24 Dicembre 2020**

Durata : **4 settimane**  
Istruttore : **Gianluca Tomasello**

**Giorno 1**

 <p><b>1 - Pettorali</b> PIEGAMENTI A TERRA PIEDI SU RIALZO Rec. : 1.0 <b>3*max</b></p>	 <p><b>2 - Pettorali</b> PIEGAMENTI A TERRA Rec. : 1.0 <b>3*max</b></p>	 <p><b>3 - Spalle</b> PIEGAMENTI PIKE A TERRA Rec. : 0.30 <b>2*max</b></p>
 <p><b>4 - Tricipiti</b> FRENCH PRESS INVERSO SU RIALZO GAMBE Rec. : 0.30 <b>2*max</b></p>	 <p><b>5 - Dorsali</b> LOMBARI A TERRA Rec. : 0.30 <b>3*20</b></p>	 <p><b>6 - Dorsali</b> PULL UP ST PRESA HAMMER GAMBE TESE Rec. : 0.30 <b>3*max</b></p>
 <p><b>7 - Bicipiti</b> CURL BICIPITI ST Rec. : 0.30 <b>3*max</b></p>	 <p><b>8 - Quadricipiti</b> SALTI SU RIALZO Rec. : 0.30 <b>3*15</b></p>	 <p><b>9 - Quadricipiti</b> SQUAT BULGARO PANCA 2 MANUBRI Rec. : 0.30 <b>3*max</b></p>
 <p><b>10 - Glutei</b> BRIDGE A TERRA 1 GAMBA IN ALTO Rec. : 0.30 <b>3*30</b></p>		