




















DONNA TONIFICAZIONE

DONNE TONIFICAZIONE
IPERTROFIA - AVANZATO

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

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

Giorno 1

<p>1 PRINCIPIANTI ES. 1-7 INTERMEDI ES. 8-16 AVANZATI ES. 16-25 TUTTI I RECUPERI A FINE SERIE SONO DI 30/45"</p>	<p>2 - Quadricipiti SQUAT CORPO LIBERO</p>  <p>Rec. : 0. 5*20</p>	<p>3 - Glutei BRIDGE A TERRA 1 GAMBA DISTESA</p>  <p>Rec. : 0. 5*20</p>
<p>4 - Addominali PLANK</p>  <p>Rec. : 0.0 3*30"</p>	<p>5 - Dorsali REMATORE IN PIEDI 2 MANUBRI</p>  <p>Rec. : 0.0 5*15</p>	<p>6 - Pettorali PIEGAMENTI A TERRA GINOCCHIA IN APPOGGIO</p>  <p>Rec. : 0.0 5*10</p>
<p>7 - Spalle LENTO IN PIEDI 2 MANUBRI</p>  <p>Rec. : 0.0 3*12</p>	<p>8 - Quadricipiti SQUAT CORPO LIBERO</p>  <p>Rec. : 0.0 5*20</p>	<p>9 - Quadricipiti AFFONDI DIETRO</p>  <p>Rec. : 0.0 4*15</p>
<p>10 - Glutei BRIDGE A TERRA 1 GAMBA DISTESA</p>  <p>Rec. : 0.0 5*20</p>	<p>11 - Abduttori SPINTE LATERALI A TERRA</p>  <p>Rec. : 0.0 3*12</p>	<p>12 - Addominali PLANK</p>  <p>Rec. : 0.0 4*30"</p>
<p>13 - Dorsali REMATORE IN PIEDI 2 MANUBRI</p>  <p>Rec. : 0.0 5*15</p>	<p>14 - Dorsali GOODMORNING BRACCIA IN ESTENSIONE</p>  <p>Rec. : 0.0 3*20</p>	<p>15 - Pettorali PIEGAMENTI A TERRA</p>  <p>Rec. : 0.0 4*MAX</p>
<p>16 - Spalle PIEGAMENTI PIKE A TERRA</p>  <p>Rec. : 0.0 3*12</p>	<p>17 - Quadricipiti SQUAT JUMP MANI AI FIANCHI</p>  <p>Rec. : 0.0 4*15</p>	<p>18 - Quadricipiti SQUAT BULGARO 1 KETTLEBELL</p>  <p>Rec. : 0.0 3*15</p>



19 - Quadricipiti
AFFONDI DIETRO

Rec. : 0.0
3*20



20 - Glutei
BRIDGE A TERRA 1
GAMBA DISTESA

Rec. : 0.0
4*15



21 - Glutei
SLANCI IN ALTO A
TERRA GAMBA
TESA

Rec. : 0.0
3*15



22 - Abduttori
SPINTE LATERALI A
TERRA

Rec. : 0.0
3*12



23 - Addominali
PLANK

Rec. : 0.0
3*30"



24 - Addominali
SIDE PLANK

Rec. : 0.0
3*30"



25 - Pettorali
PIEGAMENTI A
TERRA

Rec. : 0.0
3*MAX



26 - Spalle
PIEGAMENTI PIKE A
TERRA

Rec. : 0.0
3*15



27 - Tricipiti
DIPS SU RIALZO
GAMBE PIEGATE

Rec. : 0.0
3*12