













**UOMO IPERTROFIA**

uomo ipertrofia  
IPERTROFIA - AVANZATO

Sedute : **1**  
Scadenza : **Mercoledì 9 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>5*max</b></p>	 <p><b>2 - Pettorali</b> PIEGAMENTI A TERRA Rec. : 1.0 <b>5*max</b></p>	 <p><b>3 - Spalle</b> PIEGAMENTI PIKE A TERRA Rec. : 0.30 <b>3*max</b></p>
 <p><b>4 - Dorsali</b> LOMBARI A TERRA Rec. : 0.30 <b>3*20</b></p>	 <p><b>5 - Dorsali</b> PULL UP ST PRESA HAMMER GAMBE TESE Rec. : 0.30 <b>5*max</b></p>	 <p><b>6 - Quadricipiti</b> SQUAT JUMP MANI AI FIANCHI Rec. : 0.30 <b>5*max</b></p>
 <p><b>7 - Quadricipiti</b> SQUAT BULGARO PANCA 2 MANUBRI Rec. : 0.30 <b>5*max</b></p>	 <p><b>8 - Glutei</b> BRIDGE A TERRA 1 GAMBA IN ALTO Rec. : 0.30 <b>5*30</b></p>	<p><b>9 - INIZIO SUPERSERIE</b></p>
 <p><b>10 - Bicipiti</b> CURL BICIPITI ST Rec. : 0.0 <b>4*20</b></p>	 <p><b>11 - Tricipiti</b> FRENCH PRESS INVERSO SU RIALZO GAMBE RECATE Rec. : 0.0 <b>4*MAX</b></p>	<p><b>12 - FINE SUPERSERIE</b></p>