



**UOMO TONIFICAZIONE**

UOMO TONIFICAZIONE

TONIFICAZIONE - AVANZATO


















Sedute : **1**

Scadenza : **Venerdì 25 Dicembre 2020**

Durata : **4 settimane**

Istruttore : **Gianluca Tomasello**

**Giorno 1**

<p><b>1</b> PRINCIPIANTI ES. 2-7 INTERMEDI ES. 8-14 AVANZATI ES. 15-26 OGNI FINE SERIE RECUPERO DI 45/60"</p>	<p><b>2 - Pettorali</b> PIEGAMENTI A TERRA</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>3*10</b></p>	<p><b>3 - Spalle</b> LENTO IN PIEDI 2 MANUBRI</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>3*10</b></p>
<p><b>4 - Dorsali</b> ESTENSIONI A TERRA DI HARLO</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>3*10</b></p>	<p><b>5 - Addominali</b> PLANK</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>3*30"</b></p>	<p><b>7 - Glutei</b> BRIDGE A TERRA 1 GAMBA DISTESA</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>3*10</b></p>
<p><b>8 - Pettorali</b> PIEGAMENTI A TERRA</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>4*12</b></p>	<p><b>9 - Spalle</b> PIEGAMENTI PIKE A TERRA</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>4*12</b></p>	<p><b>10 - Bicipiti</b> CURL IN PIEDI ELASTICO</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>4*12</b></p>
<p><b>11 - Tricipiti</b> FRENCH PRESS INVERSO SU RIALZO GAMBE PIEGATE</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>4*12</b></p>	<p><b>12 - Dorsali</b> REMATORE IN PIEDI PIASTRA</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>4*12</b></p>	<p><b>13 - Quadricipiti</b> SQUAT BULGARO 1 KETTLEBELL</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>4*12</b></p>
<p><b>14 - Femorali</b> STACCHI 1 GAMBA TESA 2 MANURBI</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>4*12</b></p>	<p><b>15 - Pettorali</b> PIEGAMENTI A TERRA CON TOCCO SPALLA</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>4*12</b></p>	<p><b>16 - Pettorali</b> CROCI MANUBRI A TERRA</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>4*12</b></p>
<p><b>17 - Spalle</b> ALZATE FRONTALI IN PIEDI PIASTRA</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>4*12</b></p>	<p><b>18 - Bicipiti</b> CURL IN PIEDI ELASTICO</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>4*12</b></p>	<p><b>19 - Tricipiti</b> DIPS SU RIALZO GAMBE TESE</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>4*12</b></p>

**20 - Addominali**  
**PLANK**



Rec. : 0.0  
**4\*30"**

**21 - Dorsali**  
**REMATORE IN PIEDI**  
**PIASTRA**



Rec. : 0.0  
**4\*12**

**22 - Dorsali**  
**ESTENSIONI A**  
**TERRA DI HARLO**



Rec. : 0.0  
**4\*12**

**24 - Quadricipiti**  
**AFFONDI FRONTALI**  
**OVERHEAD**  
**PIASTRA**



Rec. : 0.0  
**4\*12**

**25 - Quadricipiti**  
**BOX PISTOL**



Rec. : 0.0  
**4\*12**

**26 - Femorali**  
**STACCHI 1 GAMBA**  
**TESA 2 MANURBI**



Rec. : 0.0  
**4\*12**