

PETTORALI					
	Spinte Piana			Spinte Inclinata	
	Serie	3x15x40kg		Serie	
	Min.	1'		Min.	
	Spinte con Manub.			Spinte con Manub.	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	

	Multi Power			Pectoral Machine	
	Serie			Serie	
	Min.			Kg	
	Spinte/Croci Piana			Spinte/Croci Piana	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	

	Spinte/Crociati Incl.			Spinde Declinata	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	
	Cavi			Cavi	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	

DORSALI					
	Lat Machine			Lat Impugn. Inv.	
	Serie	3x15		Serie	
	Kg	30/40		Min.	
	Pulley Basso			Pulley Basso	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	

	Rematore Manub.			Rematore Bilanc.	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	
	Pull-Over			Pull-Over	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	

	Lat Machine Stretta			Trazioni alla Sbarra	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	
	Iper Estensione			Iper Estensione	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	

SPALLE					
	Alzate Lateralì			Alzata su Inclinata	
	Serie			Serie	
	Kg			Min.	
	Alzate Verticali			Alzate Verticali	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	

	Alzate Frontali			Trazioni al Mento	
	Serie			Serie	3x10x20kg
	Min.			Min.	1'
	Vogatore			Vogatore	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	

	Aperture da Prono			Lento Dietro	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	
	Cavi			Cavi	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	

BICIPITE					
	Curl con Bilanc.			Curl Manubri	
	Serie			Serie	
	Kg			Min.	
	Curl Alternato			Curl Alternato	
	Serie	3x20x5kg		Serie	
	Min.	1'30"		Min.	

Con la schiena in appoggio

	Pulley Basso			Concentrato Manub.	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	
	Curl alla panca			Curl alla panca	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	

TRICIPITE					
	Pulley Alto			Tricipiti con B.	
	Serie			Serie	
	Kg			Min.	
	Ex con Manubrio			Ex con Manubrio	
	Serie	3x20		Serie	
	Min.			Min.	

	Push up			Ditensioni Parallele	
	Serie	3x10		Serie	
	Min.	1'		Min.	
	Trip. Con Bil			Trip. Con Bil	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	

GAMBE / GLUTEI					
	Leg Press Orriz			Leg Press 45°	
	Serie			Serie	
	Kg			Min.	
	Leg Extension			Leg Extension	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	

	Gluteus			Leg Curl	
	Serie			Serie	
	Min.			Kg	
	Squat			Squat	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	

	Abductor			Aperture Lateralì	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	
	Adductor con Cavi			Adductor con Cavi	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	

	Affondi con B.			Adduttori	
	Serie			Serie	
	Min.			Kg	
	Glut. Da 4 appog.			Glut. Da 4 appog.	
	Serie			Serie	
	Min.			Calci	

Polpacci					
	Calf in Piedi			Calf Seduto	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	
	Calf con Bilanc			Calf con Bilanc	
	Serie			Serie	
	Min.			Min.	

AA CAN PRO - ROSSINI FRANCESCO - preparazione.attedica@aiapadova.it