

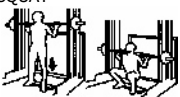












Data di inizio:

Esercizio		1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Riscaldamento 10 Min.					
CRUNCH					
	ripetizioni	3 X MAX	3 X MAX	3 X MAX	3 X MAX
CRUNCH INVERSO					
	ripetizioni	3 X MAX	3 X MAX	3 X MAX	3 X MAX
HYPEREXTENSIO					
	ripetizioni	3 X 15	3 X 15	3 X 15	3 X 15
SQUAT					
	ripetizioni	6-30-6-30	6-30-6-30	6-30-6-30	6-30-6-30
CALF IN PIEDI					
	ripetizioni	6-30-6-30	6-30-6-30	6-30-6-30	6-30-6-30
STEP					
					
3 Min.					
LEG CURL					
	ripetizioni	6-30-6-30	6-30-6-30	6-30-6-30	6-30-6-30
LEG EXTENSION					
	ripetizioni	6-30-6-30	6-30-6-30	6-30-6-30	6-30-6-30
BIKE					
					
3 Min.					
ADDUCTOR					
	ripetizioni	6-30-6-30	6-30-6-30	6-30-6-30	6-30-6-30
LEG PRESS					
	ripetizioni	6-30-6-30	6-30-6-30	6-30-6-30	6-30-6-30
STEP					
					
3 Min.					
AFFONDI					
	ripetizioni	6-30-6-30	6-30-6-30	6-30-6-30	6-30-6-30
STACCO GAMBE TESE					
	ripetizioni	6-30-6-30	6-30-6-30	6-30-6-30	6-30-6-30
DEFATICAMENTO					