

PARTE BASSA DEL CORPO + ADDOME	MUSCOLI DI SPINTA	MUSCOLI DI TRAZIONE
<p>SQUAT CON BILANCIERE</p> <p>3 * 6</p> <p>3-5 MIN</p>	<p>PANCA PIANA CON BILANCIERE</p> <p>3 * 6</p> <p>3-5 MIN</p>	<p>STACCO DA TERRA</p> <p>3 * 6</p> <p>3-5 MIN</p>
<p>LEG EXTENSION</p> <p>3 * 10</p> <p>3 MIN</p>	<p>MILITARY PRESS</p> <p>3 * 8</p> <p>3-4 MIN</p>	<p>REMATORE PRESA INVERSA</p> <p>3 * 8</p> <p>3-4 MIN</p>
<p>LEG CURL</p> <p>3 * 10</p> <p>3 MIN</p>	<p>DIP ALLE PARALLELE</p> <p>3 * 8</p> <p>3-4 MIN</p>	<p>TRAZIONI ALLA SBARRA PRESA PRONA</p> <p>3 * 8</p> <p>3-4 MIN</p>
<p>CALF RISE MACHINE</p> <p>3 * 10</p> <p>3 MIN</p>	<p>ALZATE LATERALI</p> <p>3 * 10</p> <p>3 MIN</p>	<p>CURL MANUBRI ALTERNATO</p> <p>3 * 8</p> <p>3 MIN</p>
<p>KNEE TO ELBOW</p> <p>3 * 10</p> <p>1-2 MIN</p>		