

# FARMACIA ALLA TORRE

## FARMACIA ALLA TORRE



### FARMACIA ALLA TORRE

SETTIMANA 4 (DONNE) (GAMBE-ADDOME)

TONIFICAZIONE - NESSUN LIVELLO

Sedute : 1

Scadenza : **Lunedì 4 Maggio 2020**

Durata : **1 settimana**

#### Giorno 1



**1 - Glutei**  
SUMO SQUAT A  
CORPO LIBERO

Rec. : 0.30  
**4 x 12**



**2 - Glutei**  
PLANK BRIDGE

Rec. : 0.30  
**3 x 12**



**3 - Abduttori**  
SPINTE LATERALI A  
TERRA

Rec. : 0.15  
**3 x (15 + 15)**



**4 - Adduttori**  
ADDUZIONI A  
TERRA

Rec. : 0.15  
**3 x (15 + 15)**



**5 - Addominali**  
CRUNCH MANI  
AVANTI

Rec. : 0.30  
**3 x 15**



**6 - Addominali**  
DOUBLE CRUNCH  
ALTERNATO A  
TERRA

Rec. : 0.30  
**3 x (12 + 12)**



**7 - Addominali**  
TWIST INVERSO  
GAMBE TESE A  
TERRA

Rec. : 0.30  
**3 x (10 + 10)**