

FARMACIA ALLA TORRE

FARMACIA ALLA TORRE



FARMACIA ALLA TORRE

SETTIMANA 2 (MASCHI)








TONIFICAZIONE - NESSUN LIVELLO

Sedute : 1

Scadenza : **Lunedì 20 Aprile 2020**

Durata : **1 settimana**

Giorno 1

 <p>1 - Cardio SKIP ALTO</p> <p>Rec. : 0.30 3 x 1'</p> <p>CAMMINATA O CORSA SUL POSTO</p>	 <p>2 - Quadricipiti AFFONDI FRONTALI PRISONER</p> <p>Rec. : 0.30 3 x (10 + 10)</p> <p>AFFONDO DIETRO ALTERNATO</p>
 <p>3 - Addominali PLANK</p> <p>Rec. : 0.30 3 x 30"</p>	 <p>4 - Addominali SIDE PLANK FACILITATO</p> <p>Rec. : 0.30 3 x 20" x lato</p>
 <p>5 - Dorsali LOMBARI A TERRA</p> <p>Rec. : 0.30 3 x 30"</p> <p>MANTENERE LA POSIZIONE ALTA</p>	 <p>6 - Tricipiti PIEGAMENTII BRACCIA PRESA STRETTA</p> <p>Rec. : 0.30 3 x 12</p>
 <p>7 - Tricipiti DIP</p> <p>Rec. : 0.30 3 x 12</p>	