

# FARMACIA ALLA TORRE

# FARMACIA ALLA TORRE



## FARMACIA ALLA TORRE

SETTIMANA 3 UOMINI

TONIFICAZIONE - NESSUN LIVELLO

Sedute : 1

Scadenza : **Domenica 26 Aprile 2020**

Durata : **1 settimana**

### Giorno 1



USARE UNA SEDIA



#### 1 - Quadricipiti STEP UP MANUBRI

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



#### 2 - Femorali PLANK INVERSO SUI GOMITI

Rec. : 0.30  
**3 x 30"**



MANTENERE LA POSIZIONE

#### 3 - Addominali BARCHETTA BRACCIA TESE

Rec. : 0.30  
**3 x 30"**



ALTERNARE DESTRA E SINISTRA

#### 4 - Addominali CRUNCH TOCCO CAVIGLIE GAMBE PIEGATE

Rec. : 0.30  
**3 X 40"**



ALTERNARE LA DESTRA E LA SINISTRA

#### 5 - Addominali PLANK GINOCCHIA IN FUORI ALTERNATE

Rec. : 0.30  
**3 x 40"**



ALTERNO IL TOCCO A DESTRA E SINISTRA

#### 6 - Pettorali PIEGAMENTI A TERRA CON TOCCO SPALLA

Rec. : 0.30  
**3 X 40"**



#### 7 - Tricipiti DISTENSIONI BRACCIA IN BRIDGE

Rec. : 0.30  
**3 x 12**