

# FARMACIA ALLA TORRE

# FARMACIA ALLA TORRE



## FARMACIA ALLA TORRE

SETTIMANA 4 (UOMINI) (GAMBE-TRICIPITI-ADDOME)

TONIFICAZIONE - NESSUN LIVELLO

Sedute : 1

Scadenza : Lunedì 4 Maggio 2020

Durata : 1 settimana

### Giorno 1



**1 - Quadricipiti**  
SQUAT BULGARO  
PANCA 2 MANUBRI

Rec. : 0.15  
**3 x (10 + 10)**



**2 - Tricipiti**  
PIEGAMENTI A  
TERRA DIAMOND

Rec. : 0.30  
**3 x 12**



**3 - Tricipiti**  
DIP

Rec. : 0.30  
**3 x 12**



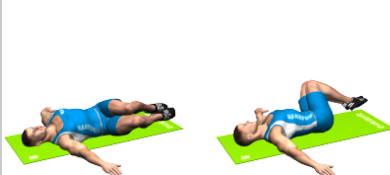
**4 - Pettorali**  
PIEGAMENTO A  
TERRA GINOCCHIO  
BRACCIO OPPOSTO

Rec. : 0.30  
**3 x 12**



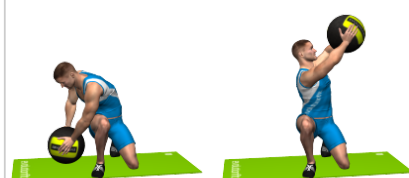
**5 - Addominali**  
RUSSIAN SIT-UP

Rec. : 0.30  
**3 x 12**



**6 - Addominali**  
TWIST INVERSO  
GAMBE PIEGATE A  
TERRA

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



**7 - Addominali**  
CHOP & LIFT IN  
AFFONDO CON  
WALLBALL

Rec. : 0.15  
**3 x (12 + 12)**