

FULLBODY GYM

fb: Workout-Italia | Official Community

www.workout-italia.it



5 MIN CYCLETTE
CARDIO



12X LEG PRESS
3 SERIE - 1 MIN DI REST



12X LEG CURL
3 SERIE - 1 MIN DI REST



12X GLUTEUS MACHINE
3 SERIE - 1 MIN DI REST



12X HYPEREXTENSION
3 SERIE - 1 MIN DI REST



12X LAT MACHINE
3 SERIE - 1 MIN DI REST



12X SHOULDER PRESS
3 SERIE - 1 MIN DI REST



12X TRICIPITI
3 SERIE - 1 MIN DI REST



12X BICIPITI MANUBRI
3 SERIE - 1 MIN DI REST



12X CRUNCH SU PANCA
3 SERIE - 1 MIN DI REST



15 MIN TAPIS ROULANT
CARDIO

5 MINUTI DI STRETCHING FINALE

SCHEDA BASE TOTAL BODY PER PROMUOVERE LA TONIFICAZIONE DEL CORPO
DA RIPETERE 2 VOLTE ALLA SETTIMANA. ASSOCIARLE A MINI WORKOUT SPECIFICI