

## FORZA a COPPIE DI STAZIONI

- x Trazioni - Spinte
- x Lat machine – Spinte con panca a 45°
- x Pulley sx – Pulley dx
- x Pressa – Tricipiti o Bicipiti

Scegliere solo 3 delle 4 coppie

[(10 colpi 60% rec 1')x coppia ] x 3  
recupero tra le serie 2'

## CORPO LIBERO

Circuito con 9-10 tra i seguenti esercizi:

- x *Carrello*
- x *addominali bassi*
- x *Trazioni alla sbarra*
- x *addominali alti*
- x *Candela (con le gambe in alto portarle su e giù)*
- x *addominali laterali (in tenuta con gomiti appoggiati)*
- x *Squat*
- x *intra-rotatori della spalla*
- x *Flessioni su tavoletta*
- x *addominali sulla palla*
- x *deltoidi su tavoletta propriocettiva*
- x *cagnolino (con gomiti su tavoletta portare in avanti le gambe)*
- x *addominali obliqui scavalcando il peso con le gambe*
- x .....

[( 20" on 20" off ) x 9-10 esercizi del circuito ] x 6-8 giri  
rec 1'30" tra gli esercizi; rec 3' tra le serie