

Scheda per massa muscolare



Giorno 1 - Lunedì

Push

Panca piana	3 serie	5-7 reps
Pressa per le spalle con manubri da seduti	3 serie	6-8 reps
Pressa inclinata con manubri	3 serie	8-10 reps
Alzate laterali	2 serie	10-12 reps
Pressdown per tricipiti	2 serie	8-10 reps
Estensioni per tricipiti sopra la testa	2 serie	8-10 reps

Giorno 2 - Mercoledì

Pull

Bent-over Row	3 serie	5-7 reps
Trazioni	3 serie	6-8 reps
Shrug con bilanciere	3 serie	8-10 reps
Face Pull	2 serie	10-12 reps
Curl con bilanciere	2 serie	8-10 reps
Curl con martello con manubri	2 serie	8-10 reps

Giorno 3 - Venerdì

Leg

Squat	3 serie	6-8 reps
Stacchi rumeni	2 serie	8-10 reps
Leg Press	2 serie	10-12 reps
Leg Curl	2 serie	10-12 reps
Sollevamento polpacci	4 serie	8-10 reps
Sollevamento gambe sospeso	2 serie	10-15 reps