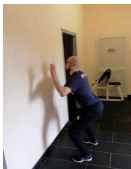




proposta senza utilizzo di sovraccarichi

		set	rip	rec				set	rip	rec	
1	ESTENSIONI ANCA	3	12	1'		5	AFFONDO LATERALE	3	8dx+8sx	1'	
2	SQUAT CONTRO PARETE	3	8	1'		6	IMITAZIONE ATTACCO	3	8dx+8sx	no	
isometria 3" nella posizione più bassa											
3	CEDUTE MONO	3	8dx+8sx	no		7	JEFFERSON CURL	3	8	30" - 45"	
4	CRUNCH A LIBRETTO	3	8dx+8sx	30" - 45"		8	TRAPEZIO A V	3	10	30" - 45"	
						tenute isometria 5"					