

ALLENAMENTO PRESA GIORNO ON										
Crushing barbell	3x10	1'-2'								
Two hans pinch	3x12	1'-2'								
Wrist curl	2x15	1'-2'								
Reverse wrist curl	2x15	1'-2'								
Crushing barbell:	in posizione finale di stacco (da in piedi) lasciare andare gradualmente la presa finchè il bilanciere non scivola sulle dita, poi stringere nuovamente. Stringere con forza per 2 sec circa.									
Two hands pinch:	Usare un disco liscio, fare gli stacchi cercano di tenerlo facendo una presa a pinza									
Wrist curls:	Basta fare i curl ma con il polso, uno prono e l'altro supino. Fare un fermo di 2 sec in massima contrazione									