



## PROGRAMMA AVANZATO

DORSALI,  
FEMORALI E  
GLUTEI

G.M.	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Link
DORSALI	Lat Machine Triangolo	1 2	range 6-8 range 12-14	
	-	-	-	
	-	-	-	
	-	-	-	
	-	-	-	
BACK LEG	Stacchi a Gambe Semi-tese	3	6	
	-	-	-	
	-	-	-	
	-	-	-	