



**PFI**

**NOME COGNOME**

**DURATA:**

3 MESI

**SPLIT:**

PUSH, PULL, LEG, UPPER, LEG

**SEDUTE:**

5

**OBIETTIVO:**

AUMENTO DELLA FORZA

**SEZIONE:**

SEZIONE 1



3X15 PETTO PUSH-UP

4X12 GAMBE SQUAT

GIORNO



GIORNO

