

## **Total body workout**

- Chest press (sella 5) 30kg 12 rip/35 kg 10 rip/ 40 kg 8 rip
- Pulley 20 kg 15 rip/ 25 kg 12 rip/ 30 kg 8 rip
- Shoulder press (sella 5) 15 kg 15 rip/ 20 kg 12 rip/ 22,5 kg 10 rip
- Bic cavo basso 12,5 kg 15 rip / 15 kg 12 rip / 17,5 kg 10 rip
- Push down cavo alto 12,5 kg 15 rip / 15 kg 10 rip / 17,5 kg 8 rip
- Leg press (sella 2) 60 kg 20 rip/ 70 kg 15 rip / 80 kg 12 rip

### **Recupero tra le serie 60-90"**

**Circuito addome da ripetere 2-3 volte**

- Sit up gambe divaricate 20
- Plank 30"
- crunch gambe alte 15

**Recupero 90"**