

PROGRAMMA **CIRCUITO A**



TAPIS ROULANT

ESECUZIONE

1 SERIE X 1 RIP X 5 MIN

CARDIOFITNESS



CRUNCH A TERRA

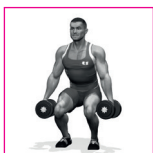
INSPIRAZIONE SCENDENDO

ESPIRAZIONE SALEDO

ESECUZIONE

4 SERIE X 10 RIP + 1 MIN REC

CORPO LIBERO



SQUAT CON MANUBRI

ESECUZIONE

1 SERIE X 15 RIP

PESI LIBERI
CIRCUITO



AFFONDI FRONTALI CON MANUBRI

ESECUZIONE

1 SERIE X 15 RIP

PESI LIBERI
PER GAMBA, CIRCUITO



GLUTEUS PRESS

ESECUZIONE

1 SERIE X 10 RIP

ISOTONICO
PER GAMBA, CIRCUITO MAX
NUMERO DI GIRI IN 10 MINUTI



PULLEY BASSO MACHINE

INSPIRAZIONE DISTENSIONE BRACCIA

ESPIRAZIONE FLESSIONE BRACCIA

ESECUZIONE

1 SERIE X 10 RIP

ISOTONICO
CIRCUITO



LAT MACHINE AL PETTO PRESA LARGA

INSPIRAZIONE DISTENSIONE BRACCIA

ESPIRAZIONE FLESSIONE BRACCIA

ESECUZIONE

1 SERIE X 10 RIP

ISOTONICO
CIRCUITO



TRAZIONI EASY POWER STATION

ESECUZIONE

1 SERIE X 10 RIP

ISOTONICO
CIRCUITO MAX NUMERO DI GIRI
IN 10 MINUTI