

# Scheda di allenamento

---

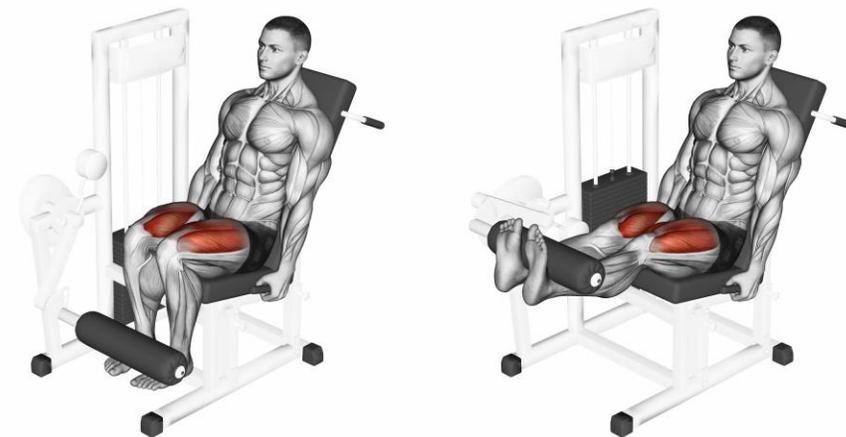
*X Valentina Camera*

# Giornata Gambe



# Gambe

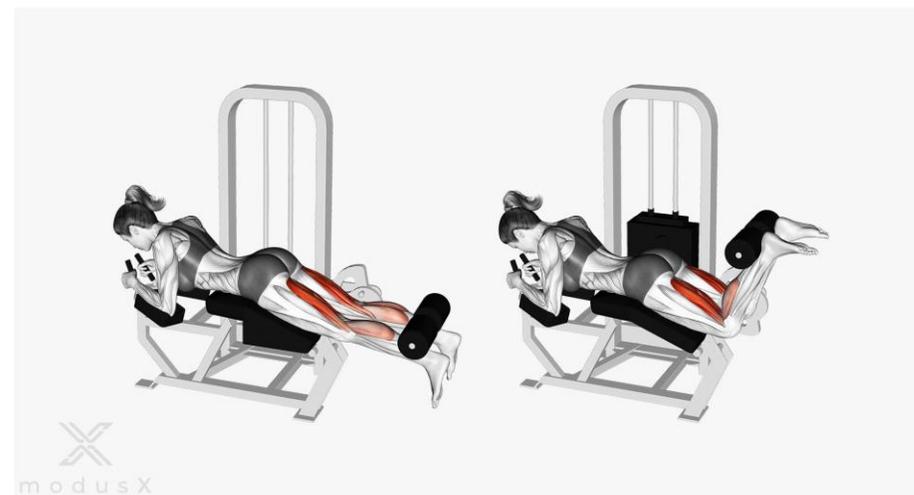
- Leg Exstension  
[3 serie da 10 ripetizioni]



- Leg Press Orizzontale  
[3 serie da 10 ripetizioni]



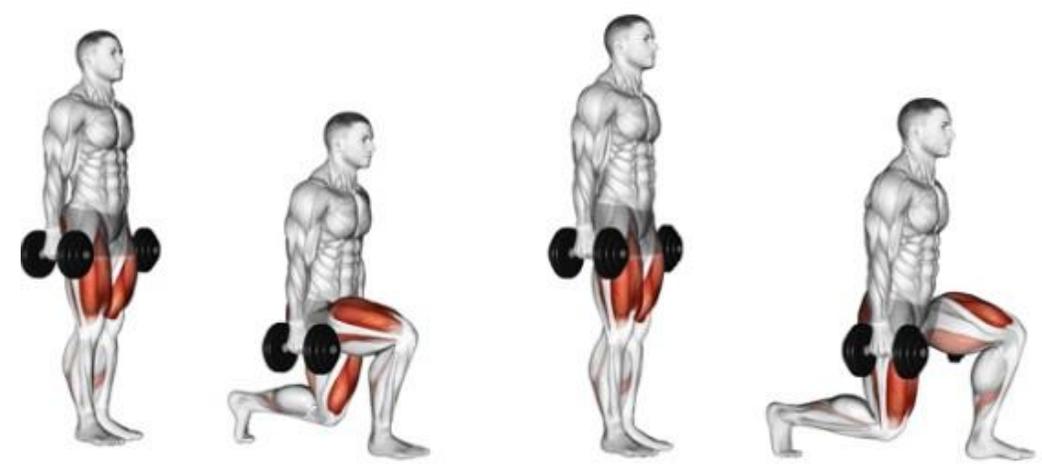
- Leg Exstension Inversa  
[3 serie da 10 ripetizioni]



# Glutei

- Affondi con Manubri

[3 serie da 10 ripetizioni, 5 per lato]



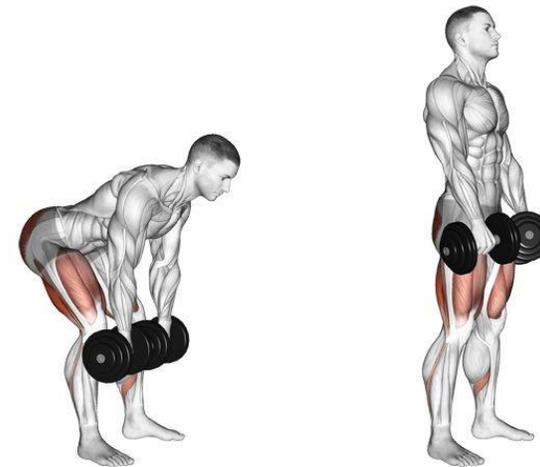
- Leg Abductor

[3 serie da 10 ripetizioni]



- Stacchi Rumeni

[3 serie da 10 ripetizioni]



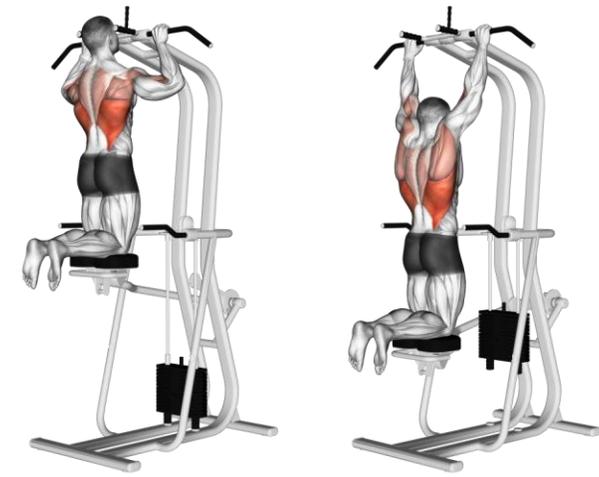
# Giornata Spalle & Schiena

---

# Dorso

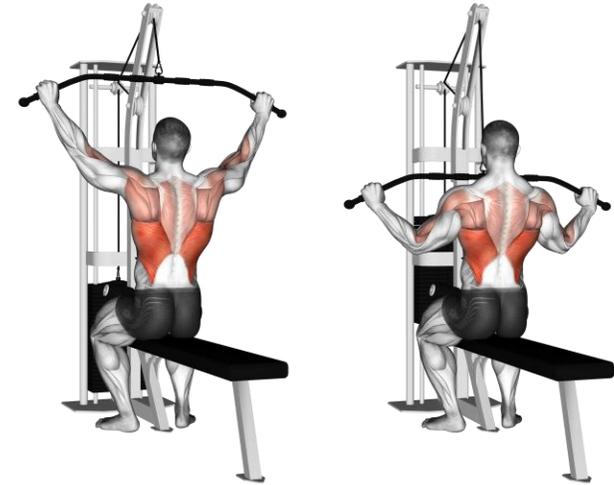
- Trazioni Assistite

[3 serie da 10 ripetizioni]



- Lat Pulldown

[3 serie da 10 ripetizioni]



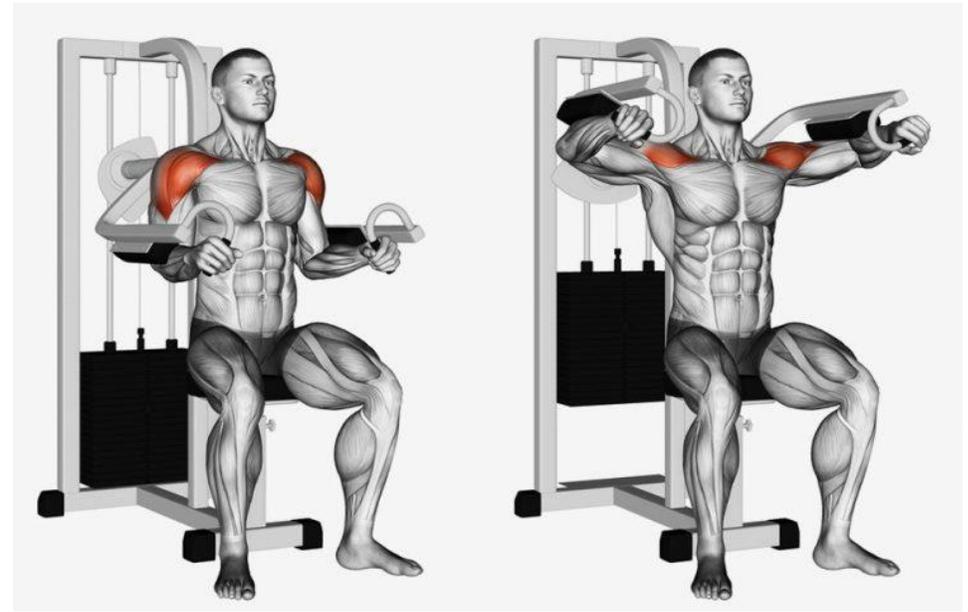
- Rematore con Manubri

[3 serie da 10 ripetizioni, 5 per lato]

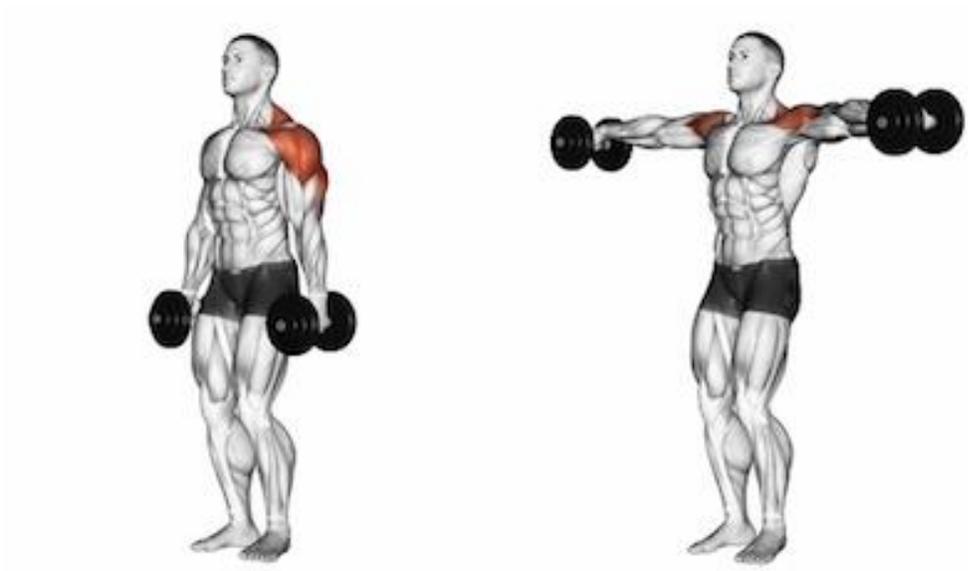


# Spalle

- **Alzate Lateral**  
**[3 serie da 10 ripetizioni]**



- **Alzate Lateral con Manubri**  
**[3 serie da 10 ripetizioni]**



# Giornata Braccia



# Bicipiti

- **Curl Manubri**  
[3 serie da 10 ripetizioni]



- **Hammer Curl Manubri**  
[3 serie da 10 ripetizioni]



# Tricipiti

- **Dips Assistiti**  
[3 serie da 10 ripetizioni]



- **Triceps Pushdown**  
[3 serie da 10 ripetizioni]

