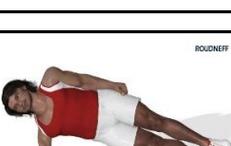
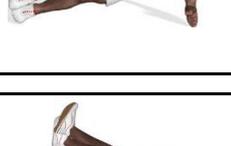
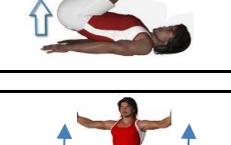


Obiettivo:**Aumento della forza resistente della parte alta del corpo**

	Immagine	Descrizione	Numero serie	Nr ripetizioni/Tempo	Intensità	Recupero	Progressione
Pettorali		Flessioni	Da 3 a 5	Da 10 a 30	Movimento lento e controllato	30"	Aumento del numero di serie
Cintura addominale		Addominali centrali	Da 3 a 5	Da 10 a 50	Movimento lento e controllato	30"	Aumento del numero di serie
Dorsali		Dorsali	Da 3 a 5	Da 10 a 20	Movimento lento e controllato	30"	Aumento del numero di serie
Cintura addominale		Gainage dorsale: Mantenere il proprio copro teso in linea	Da 3 a 5	30" a 2'00"	Mantenere la posizione statica	30"	Aumento del tempo di lavoro inizialmente, dopodiché aumento delle serie
Cintura addominale		Gainage frontale: Mantenere il proprio copro teso in linea	Da 3 a 5	30" a 2'00"	Mantenere la posizione statica	30"	Aumento del tempo di lavoro inizialmente, dopodiché aumento delle serie
Cintura addominale		Gainage laterale destro: Mantenere il proprio copro teso in linea	Da 3 a 5	30" a 2'00"	Mantenere la posizione statica	30"	Aumento del tempo di lavoro inizialmente, dopodiché aumento delle serie
Cintura addominale		Gainage laterale sinistro: Mantenere il proprio copro teso in linea	Da 3 a 5	30" a 2'00"	Mantenere la posizione statica	30"	Aumento del tempo di lavoro inizialmente, dopodiché aumento delle serie
Cintura addominale		Addominali alti	Da 3 a 5	Da 10 a 50	Movimento lento e controllato	30"	Aumento del numero di serie
Deltoidi		Braccia perpendicolari al corpo: Mantenere la posizione statica, oppure facendo piccoli movimenti verticali	Da 3 a 5	Da 1'00" a 3'00"	Posizione statica / Movimento lento e controllato	30"	Aumento del tempo di lavoro inizialmente, dopodiché aumento delle serie
Cintura addominale		Addominali laterali: Mantenedo le gambe tese svolge una rotazione del bacino	Da 3 a 5	Da 10 a 20	Movimento lento e controllato	30"	Aumento del numero di serie