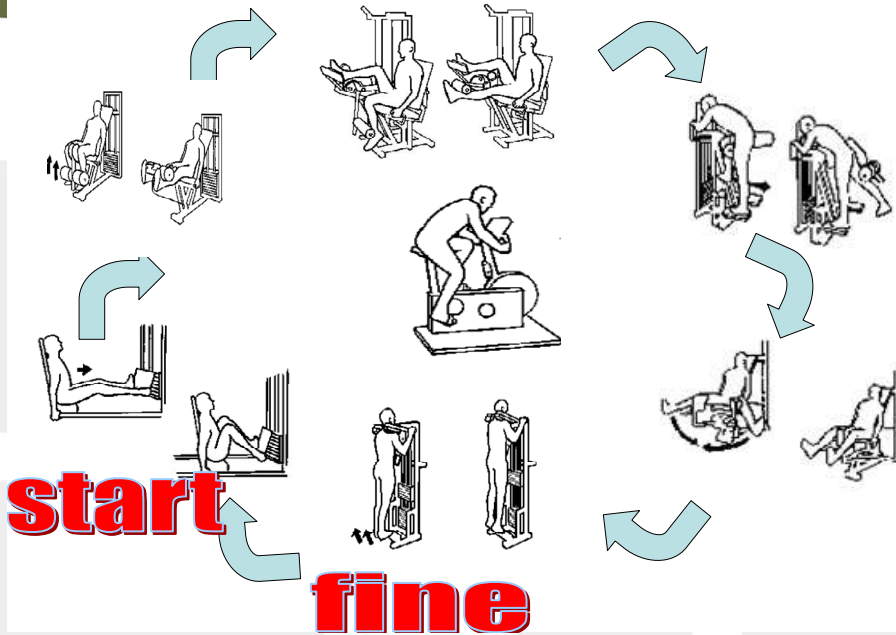


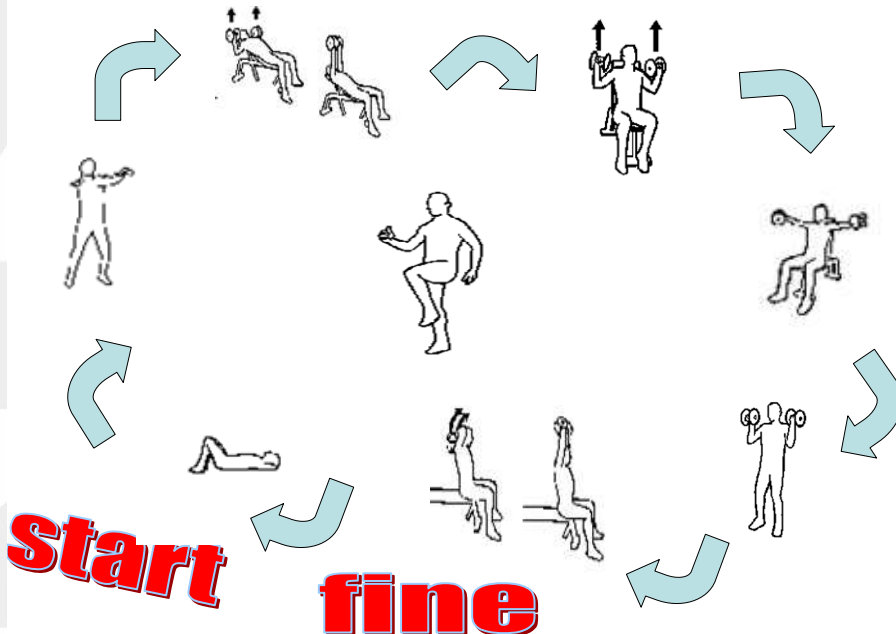
### CIRCUITO DI POTENZIAMENTO GAMBE



#### ESERCIZI GAMBE

- Ciclette
- Leg pressa
- Leg Extension
- Leg Curl
- Glutes machine
- Adduttori
- Culf in piedi

### CIRCUITO DI POTENZIAMENTO BRACCIA



#### ESERCIZI BRACCIA

- Corsa
- Addominali
- Torsione bastone
- Distensione manubri
- Spinte con manubri
- Alzate con manubri
- Bicipiti con manubri
- Tricipiti con manubri

#### Note Circuito con sovraccarichi :

- Iniziare il circuito con la Bici o la corsa sul posto 10'
- Effettuare 3 serie da 20 ripetizioni ogni esercizio
- Recupero tra una serie e l'altra di 3/5' ove fare nel frattempo stretching
- Utilizzare un peso pari al 65% del proprio massimale
- Si possono combinare un esercizio per le braccia e un esercizio per le gambe
- Oppure svolgere prima circuito per le braccia e poi con le gambe