

METODO TRADIZIONALE

70% circa del carico massimale



1° serie:
6 ripetizioni

Riposa per 2.5 minuti



2° serie:
6 ripetizioni

Riposa per 2.5 minuti



3° serie:
6 ripetizioni

Riposa per 2.5 minuti



4° serie:
6 ripetizioni

Riposa per 2.5 minuti



5° serie:
6 ripetizioni

Riposa per 2.5 minuti



6° serie:
6 ripetizioni

Riposa per 2.5 minuti



7° serie:
6 ripetizioni

Riposa per 2.5 minuti



8° serie:
6 ripetizioni

visita [wellbeingsm.com](https://www.wellbeingsm.com) | crediamo nella formazione continua per darti valore aggiunto e risultati!