

ESERCIZIO	CARICO	REPS TOTALI	RIPOSO	E.M.O.S. 4 X 75"	
THRUSTER	50% BW <i>BILANCIERE</i>	_____	120"		
		50% TEST 2'			
RIPOSO TOTALE DI 120"					
RDL	100% BW <i>BILANCIERE</i>	_____	120"		
		50% TEST 2'			
RIPOSO TOTALE DI 120"					
SPINTE PIANA	60% BW <i>MANUBRI</i>	_____	120"		
		50% TEST 2'			

HiTElite360°

ESERCIZIO	CARICO	REPS TOTALI	RIPOSO	E.M.O.S. 4 X 75"	
CLEAN	50% BW <i>BILANCIERE</i>	_____	120"		
		50% TEST 2'			
RIPOSO TOTALE DI 120"					
ROW	100% BW <i>BILANCIERE</i>	_____	120"		
		50% TEST 2'			
RIPOSO TOTALE DI 120"					
TURKEY LUNGES	60% BW <i>MANUBRI</i>	_____	120"		
		50% TEST 2'			

HiTElite360°