

GUIDA PER SENTIRE I MUSCOLI

**Per Aumentare la Massa
Muscolare**





Personal Trainer
Online

Impedenziometro
clicca qui

il Metodo Butterfly
clicca qui

Effettua le misurazioni ogni Lunedì appena sveglio alla stessa ora prima di fare colazione

Come fare le misurazioni: LucaGrisendiPersonalTrainer.com/come-fare-le-misurazioni

	STRATEGIA (superserie, piramidale, dropset)	N° DI SERIE & RIPETIZIONI	ESERCIZI TOP		SENSAZIONE PREVALENTE
ESEMPIO: PETTORALI	Piramidale	5x8 (prima serie)	Panca piana	Chest press	Durezza
PETTORALI					
SCHIENA					
SPALLE					
TRICIPITI					
BICIPITI					
ADDOMINALI					
GAMBE					

CONTATTI

Luca Grisendi Personal Trainer Online

LucaGrisendiPersonalTrainer.com