

SQUAT						
LEG EX						
LEG CURL						
LEG PRESS						
STACCHI RUMENI						
ADDUCTOR						
ABDUCTOR						
SQUAT BULGARO						
LEG PRESS LARGA						
SISSY SQUAT						
CALF IN PIEDI						
CALF SEDUTO						
REMATORE BIL INVERSO						
LAT MACHINE						
PULLEY						
LAT MACHINE INVERSO						
T-BARR						
DORSY MACHINE						
REMATORE MANUBRIO						
LAT TRAZ						
PULLDOWN						
HIPEREXTENTION						
PANCA PIANA						
CROCI PIANE						
CROCI INCLINATE						
SPINTE INCLINATE						
CROCI CAVI						
CAVI DAL BASSO						
PANCA INCLINATA						
PECTORAL. MACHINE						
PANCA DECLINATA						
LENTO MANUBRI						
ALZATE LATERALI						
ALZATE FRONTALI						
ALZATE FRONTALI CORDA						
MILITARY PRESS						
TIRATE CAVO						
ALZATE POSTERIORI						
ALZATE A Y						
CURL MANUBRI						
MARTELLO CORDA						
PANCA SCOTT						
CAVI ALTI						
ZOTTMAN CURL						
CURL BIL. ANGOLATO						
FRENCH PRESS						
PUSH DOWN						
DIPS						
PUSH DOWN INVERSA						
PUSH DOWN CORDA						