

THE MASTER'S HAMMER AND CHISEL

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Settimana 1	1  CHISEL BALANCE	2 HAMMER PLYOMETRIC o opzionale THE MASTER'S CARDIO	3 ISO STRENGTH CHISEL	4 DAY OFF	5 ISO SPEED RAMMER	6 CHISEL ENDURANCE	7 TOTAL BODY HAMMER + 10 MIN AB HAMMER
Settimana 2	1 CHISEL CARDIO	2 MAX HAMMER STRENGTH o opzionale HAMMER BUILD UP*	3 CHISEL AGILITY o opzionale THE MASTER CARDIO** e opzionale 15 MIN GLUTE CHISEL*	4 DAY OFF	5 HAMMER POWER	6 CHISEL BALANCE o opzionale POWER CHISEL* E 10 MIN AB CHISEL	7 HAMMER CONDITIONING e opzionale 15 MIN LEG HAMMER*
Settimana 3	1 TOTAL BODY HAMMER o opzionale 15 MIN LEGH HAMMER*	2 CHISEL AGILITY o opzionale THE MASTER'S CARDIO	3 MAX HAMMER STRENGTH E 10 MIN AB HAMMER	4 DAY OFF	5 TOTAL BODY CHISEL + 10 MIN AB CHISEL	6 HAMMER PLYOMETRIC o opzionale THE MASTER'S CARDIO	7 ISO STRENGTH CHISEL e opzionale 15 MIN GLUTE CHIESEL*
Settimana 4	1 CHISEL BALANCE o opzionale POWER CHISEL* E 10 MIN AB CHISEL	2 MAX HAMMER STRENGTH	3 CHISEL CARDIO e opzionale 15 MIN GLUTE CHIESEL*	4 DAY OFF	5 ISO SPEED HAMMER o opzionale HAMMER BUILD UP* e opzionale 15 MIN LEG HAMMER*	6 CHISEL AGILITY o opzionale THE MASTER CARDIO	7 HAMMER POWER E 10 MIN AB HAMMER 
Settimana 5	1 TOTAL BODY CHISEL o opzionale 10 MIN AB CHISEL	2 HAMMER POWER E 10 MIN AB HAMMER	3 CHISEL BALANCE e opzionale 15 MIN GLUTE CHIESEL*	4 DAY OFF	5 ISO SPEED HAMMER o opzionale 15 MIN LEG HAMMER*	6 CHISEL ENDURANCE o opzionale POWER CHISEL*	7 TOTAL BODY HAMMER o opzionale HAMMER BUILD UP*
Settimana 6	1 CHISEL AGILITY o opzionale THE MASTER CARDIO e opzionale 15 MIN GLUTE CHIESEL*	2 HAMMER CONDITIONING E 10 MIN AB HAMMER	3 CHISEL CARDIO o opzionale POWER CHIESEL*	4 DAY OFF	5 HAMMER POWER	6 CHISEL BALANCE E 10 MIN AB CHISEL	7 MAX HAMMER STRENGTH o opzionale HAMMER BUILD UP* e opzionale 15 MIN LEG HAMMER
Settimana 7	1 TOTAL BODY CHISEL + 10 MIN AB CHISEL	2 ISO SPEED HAMMER o opzionale 15 MIN LEG HAMMER*	3 ISO STRENGTH CHISEL	4 DAY OFF	5 HAMMER CONDITION	6 CHISEL CARDIO e opzionale 15 MIN GLUTE CHIESEL*	7 TOTAL BODY HAMMER o opzionale 10 MIN AB HAMMER
Settimana 8	1 CHISEL ENDURANCE E 10 MIN AB CHISEL	2 MAX HAMMER STRENGTH o opzionale HAMMER BUILD UP* e opzionale 15 MIN LEG HAMMER	3 CHISEL CARDIO o opzionale 15 MIN GLUTE CHISEL*	4 DAY OFF	5 HAMMER PLYOMETRICS o opzionale THE MASTER CARDIO** e opzionale 15 MIN LEG HAMMER*	6 TOTAL BODY CHISEL o opzionale POWER CHISEL* e opzionale 15 MIN GLUTE CHIESEL*	7 HAMMER POWER e opzionale 15 MIN AB HAMMER 

* HAMMER BUILD UP, POWER CHISEL, 15 MIN LEG HAMMER
E 15 MIN GLUTE CHISEL sono parte del Kit delux

Ricorda di prendere le misure.
Ricorda di scattare una foto.
Ricorda di non dare troppa importanza alla bilancia.