



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Cardiofitness		30'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Crunch normali e inversi	3	20		
		Iperxtension	3	20		
		Panca orizzontale	3	20		
		Lento dietro	3	20		
		Flessioni 2 manubri da seduto	3	20		
		La machine dietro	3	20		
		Spinte in basso	3	20		
		Leg extension	3	20		
		Polpacci al gradino	3	20		
		Stretching generale				