



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Riscaldamento		15'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Addominali	Crunch con i piedi sulla palla	3	20		
		Incrociati singoli	3	20		
	Pettorali	Distensioni 2 manubri panca inclinata	4	12		
		Croci su panca inclinata	4	12		
		Piegamenti braccia a terra	4	Max		
	Spalle	Alzate laterali complete con rotazione	4	12		
		Circonduzioni 2 manubri	3	12		
	Bicipiti	Flessioni concentrate	3	12		
	Tricipiti	Spinte dietro 1 manubrio	3	12		
		Defaticamento		15'		
		stretching				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg		Riscaldamento		15'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Lombari	iperetension	4	20		
	Gambe e polpacci	Leg extension	4	12		
		Affondi	3	12		
		Adductor + abductor machine	3	20		
		Polpacci al gradino	3	20		
	Dorsali	Lat machine presa supina	4	12		
		Circonduzioni braccia posiz supina	3	12		
		Rematore 1 braccio	3	12		