



| gg allenamento | Gruppo muscolare | Esercizio | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|--|-------|-------------|------|------|
| 1° | | Aerobico 30'/45' | | | | |
| | | Torsioni | 1 | 100 | | |
| | | Circonduzioni | 1 | 20 | | |
| | Addominali | Crunch normali | 4 | 20 | | |
| | | Crunch inversi | 4 | 20 | | |
| | Glutei | Slanci gamba tesa in quadrupedia | 3 | 20 | | |
| | Gambe | Squat anteriore con le punte aperte | 3 | 20 | | |
| | | Adductor machine | 3 | 30 | | |
| | | Abductor machine | 3 | 30 | | |
| | | Stretching generale | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| gg allenamento | Gruppo muscolare | Esercizio | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|--|-------|-------------|------|------|
| 2° | | Aerobico 30'/45' | | | | |
| | | Torsioni | 1 | 100 | | |
| | | Circonduzioni | 1 | 20 | | |
| | | Iperextension | 4 | 20 | | |
| | Spalle | Lento dietro | 3 | 20 | | |
| | Bicipiti | Flessioni 2 manubri | 3 | 20 | | |
| | Pettorali | Distensioni bilanciere su panca inclinata | 3 | 20 | | |
| | Dorsali | Lat machine dietro al collo | 3 | 20 | | |
| | Tricipiti | Spinte in basso | 3 | 20 | | |
| | | Stretching generale | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |