

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

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2°		Aerobico 30'/45'				
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Iperextention	4	20		
		.μ				
	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				



1					
Gruppo	Esercizio	Sorio	Rinetizioni	Peso	Note
luscolare	LSEIGIZIO	Oche	Nipetizioni	1 630	Note
	Dily 451				
	Bike 15'				
	Run 15'				
	Cross trainer o step 15'				
	Torsioni	1	100		
	Circonduzioni	1	20		
.ddominali	Spinte in alto	4	20		
	·				
	Incrociati alternati	4	20		
Clutoi	Glutous Machino	2	12\20		
Glutei	Gidleds Machine		12\20		
	A (f):		40100		
Gambe	Affondi	3	12\20		
	Pressa	3	20		
	Adductor machine	3	30		
	nuscolare	Bike 15' Run 15' Cross trainer o step 15' Torsioni Circonduzioni Spinte in alto Incrociati alternati Glutei Gluteus Machine Gambe Affondi Pressa	Bike 15'	Bike 15' Run 15'	Bike 15' Run 15' Torsioni 1 100 Circonduzioni 1 20 ddominali Spinte in alto 4 20 Glutei Gluteus Machine 3 12\20 Pressa 3 20 Pressa 3 20

gg	Gruppo					
allenamento	muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2°		Bike 15'				
		Run 15'				
		Cross trainer o step 15'				
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Iperextention	4	15		
	Spalle	Alzate laterali	3	20		
	·					
	Bicipiti	Flessioni con bilanciere	3	20		
	·					
	Pettorali	Croci su panca inclinata	3	20		
		- 1				
	Dorsali	Pullover	3	20		
				-		
	Tricipiti	Estensioni 1 braccio	3	20		
		Stretching generale				
		Calcioning gonorals				
			<u> </u>			



gg	Gruppo					
allenamento	muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°		Bike 15'				
		Dino 10				
		Run 15'				
		Cross trainer o step 15'				
		,				
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		nia mananti latavali	4	100		
		piegamenti laterali	1	100		
	Addominali	criss cross	3	8		
		aperture gamba a 90° su un fianco	3	20/30		
			3	20/30		
		adduttori con sollevamento gamba, sdraiato su un				
		fianco	3	20/30		
		affondi laterali	3	12\20		
		anona latorali		12/20		
		polpacci al gradino	3	20		
		Stretching generale				
		J 9				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2°		Bike 15'				
		Run 15'				
		Cross trainer o step 15'				
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Iperextention	4	20		
	Spalle	alzate frontali complete bilanciere	3	20		
	Bicipiti	flessioni a martello	3	20		
	Pettorali	pectoral machine	3	20		
	Dorsali	lat machine davanti al collo	3	20		
	Tricipiti	estensioni bilanciere presa supina	3	20		
		Stretching generale				