



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°\2°\3° gg		Riscaldamento		15'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
1° gg	Addominali	Spinte braccia in alto con gambe perpendicolari	4	20		
		Incrociati	4	20		
	Pettorali	Flessioni braccia al suolo	5	max		
		Distensioni 2 manubri su panca orizzontale	4	12\10\8\6		
		Pectoral machine	4	12		
	Spalle	Tirate al mento	4	12\10\8\6		
		Alzate laterali	4	12		
	Bicipiti	Flessioni con bilanciere	4	12		
1°\2°\3° gg		Defaticamento		15'		
1°\2°\3°\4° gg		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg	Lombari	Iperextension	4	20		
	Gambe	Leg extension	4	12		
		Leg curl	4	12		
		Affondi	3	12		
	Polpacci	Polpacci al gradino	4	20		
	Tricipiti	Spinte in basso	4	12		
		Estensioni 1 braccio	4	12		
	Avambracci	Flessioni bilanciere presa prona	4	12		
3° gg	Lombari	Iperextension	4	20		
	Dorsali	Sbarra fissa	5	max		
		Lat machine dietro al collo	4	12\10\8\6		
		Pectoral machine inversa	4	12		
		Pullover	4	20		
	Posturale	Sollevamenti braccia dietro la schiena posizione seduta a terra	4	12		
4° gg		Allenamento cardio		45'		
	Addominali					