

gg	Gruppo					
allenamento	muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Riscaldamento		15'		
- 55						
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Addominali	Spinte braccia verso l'alto	3\4	20		
		Addominali incrociati	3\4	20		
	D. # !!	Distensioni 2 manubri	0).4	00		
	Pettorali	panca orizzontale	3\4	20		
		Pectoral machine	3\4	20		
	0	The test of a contra	0\4	00		
	Spalle	Tirate al mento	3\4	20		
		Alzate laterali da seduto	3\4	20		
	Bicipiti	Flessioni bilanciere	3\4	20		
	ысіріш	Flessioni bilanciere	3\4	20		
	Avambracci	Flessioni presa prona	3\4	20		
		Defaticamento		15'		
		DetailedHeHto		10		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
uncriamento	masociare	ESCIOIZIO	CONC	Tapetizioni	1 000	11010
2° gg		Riscaldamento		15'		
		Niscaldamento		13		
		Tanaiani		400		
		Torsioni	1	100		
		0				
		Circonduzioni	1	20		
	Lombari	Iperxtension	3\4	20		
	Gambe e					
	polpacci	Leg curl	3\4	20		
		Pressa	3\4	20		
		Polpacci al gradino	3\4	20		
	Dorsali	La machine avanti	3\4	20		
		Pullover	3\4	20		
	Tricipiti	Estensioni 1 braccio	3\4	20		
	-					
		Defaticamento		15'		
		Stretching generale				
		Onotorning goriorate				
			+			