



| gg<br>allenamento | Gruppo<br>muscolare | Esercizio                        | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|----------------------------------|-------|-------------|------|------|
|                   |                     | Riscaldamento                    |       | 15'         |      |      |
|                   |                     | Torsioni                         | 1     | 100         |      |      |
|                   |                     | Circonduzioni                    | 1     | 20          |      |      |
|                   |                     | Crunch normali                   | 4     | 20          |      |      |
|                   |                     | Crunch inversi                   | 4     | 20          |      |      |
|                   |                     | Panca orizzontale                | 4     | 20          |      |      |
|                   |                     | Lento dietro                     | 4     | 20          |      |      |
|                   |                     | Flessioni 2 manubri da<br>seduto | 4     | 2           |      |      |
|                   |                     | La machine dietro                | 4     | 20          |      |      |
|                   |                     | Spinte in basso                  | 4     | 20          |      |      |
|                   |                     | Leg extension                    | 4     | 20          |      |      |
|                   |                     | Polpacci al gradino              | 4     | 20          |      |      |
|                   |                     | Defaticamento                    |       | 15'         |      |      |

| gg<br>allenamento | Gruppo<br>muscolare | Esercizio           | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|---------------------|-------|-------------|------|------|
|                   |                     | Stretching generale |       |             |      |      |
|                   |                     |                     |       |             |      |      |
|                   |                     |                     |       |             |      |      |
|                   |                     |                     |       |             |      |      |
|                   |                     |                     |       |             |      |      |
|                   |                     |                     |       |             |      |      |
|                   |                     |                     |       |             |      |      |
|                   |                     |                     |       |             |      |      |
|                   |                     |                     |       |             |      |      |
|                   |                     |                     |       |             |      |      |
|                   |                     |                     |       |             |      |      |
|                   |                     |                     |       |             |      |      |
|                   |                     |                     |       |             |      |      |
|                   |                     |                     |       |             |      |      |
|                   |                     |                     |       |             |      |      |