



gg allenamento	Gruppo 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 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 allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Riscaldamento		15'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Addominali	Spinte braccia verso l'alto	4	20		
		Addominali incrociati	4	20		
	Pettorali	Distensioni 2 manubri panca orizzontale	4	20		
		Pectoral machine	4	20		
	Spalle	Tirate al mento	4	20		
		alzate laterali da seduto	4	20		
	Bicipiti	Flessioni bilanciere	4	20		
	Avambracci	Flessioni presa prona	4	20		
		Defaticamento		15'		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg		Riscaldamento		15'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Lombari	Iperxtension	4	20		
	Gambe e polpacci	Leg curl	4	20		
		Pressa	4	20		
		Polpacci al gradino	4	20		
	Dorsali	La machine avanti	4	20		
		Pullover	4	20		
	Tricipiti	Estensioni 1 braccio	4	20		
		Defaticamento		15'		
		Stretching generale				



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° giorno	Cintura	Torsioni, circonduzioni, piegamenti laterali, addominali e lombari				
	Pettorali	distensioni 2 manubri su panca inclinata	4	12/10/8/6		Rec 30"
		croci su panca inclinata	4	12		Rec 30"
		flessioni a terra	4	Max		Rec 30"
	Spalle	alzate laterali complete con rotazione	4	12		Rec 30"
		pectoral inversa presa prona	4	12		
2° giorno	Cintura	Torsioni, circonduzioni, piegamenti laterali, lombari				
	Dorsali	lat machine dietro al collo	4	12/10/8/6		Rec 30"
		pullover con bilanciere	4	12		Rec 30"
		rematore un braccio	4	12/10/8/6		Rec 30"
	Tricipiti	estensioni cavo sopra la testa	4	12		Rec 30"
		spinte in basso	4	12		Rec 30"

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali,addominali e lombari				
3° giorno	Gambe	leg extension	4	12/10/8/8		Rec 30"
		squat sulle punte	4	12		Rec 30"
	Polpacci	polpacci al gradino	3	20		set triplo
	Bicipiti	flessioni panca Scott	4	10		Rec 30"
	Posturale	passaggi palla medica braccia tese e posizione supina	4	20		Rec 30"
		stretching generale				



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°/2°/3° gg		Torsioni, circonduzioni, piegamenti laterali				
1° gg	Addominali					
	Pettorali	Distensioni 2 manubri su panca orizzontale	4	12/10/8/6		
		Pectoral machine	3	20		
	Dorsali	Sbarra fissa	5	Max		
		Lat machine presa supina	4	12/10/8/6		
		Pullover al cavo	4	12		
	Tricipiti	Spinte dietro 1 manubrio	3	12		
		Estensioni con i piedi sulla palla	4	Max		
		stretching generale				
2° gg		Lavoro aerobico				
		stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
3° gg		Lombari				
	Gambe	Leg curl	4	12		
		Affondi	4	12		
	Polpacci	Polpacci singoli al gradino	4	20		
	Spalle	Alzate laterali singole	3	12		
		Lento avanti	4	12/10/8/6		
	Bicipiti	Flessioni 2 manubri su panca inclinata	4	12		
	Avambracci	Flessioni polsi prono e supino	3	20		
		stretching generale				



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°/2°/3° gg		Riscaldamento, torsioni, circonduzioni, piegamenti laterali				
1° gg	Addominali+I ombari					
		Panca orizzontale	4	6\8		
		Lento avanti	4	6\8		Posizione eretta
		Trtazioni posiz supina al M.P	4	Max		
		Squat monopodalico	4	6\8		
		polpacci al gradino	4	20		
		Defaticamento		15'		
		stretching generale				
2° gg	Lombari					
		Piegamenti braccia con palla medica sotto una mano	3	Max		3 serie x lato
		Lat machine avanti	4	6\8		
		rematore un braccio	4	6\8		posizione eretta con appoggio

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Parallele	4	Max		
		Pressa	4	6\8		
		Defaticamento		15'		
		stretching generale				
3° gg	Addominali+I ombari					
		croci su panca inclinata	4	12		
		Alzate laterali con abduzione finale	4	12		
		Estensioni 2 maniglie	4	12		
		Pullover	4	20		
		Leg extension	4	12		
		Defaticamento		15'		
		stretching generale				