



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°		Cardiofitness		30\45'		
		Torsioni – circonduzioni				
		Adductor machine	3	30		
		Abductor machine	3	30		
		Pressa	3	20		
		Sedia	3	1'		
		Leg extension	3	12\20		
		slanci gamba posizione prona	3	20		
		Polpacci al gradino singoli	3	20		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2°		Cardiofitness		30'\45'		
		Torsioni – circonduzioni				
	Lombari	Iperextension	3	20		
	Addominali	Crunch normali	3	20		
		Crunch inversi	3	20		
		Flessioni 2 manubri	3	20		
		Lento dietro	3	20		
		Panca inclinata	3	20		
		Lat machine dietro al collo	3	20		
		Spinte in basso	3	20		
		Stretching generale				