



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°/2°/3° gg		Riscaldamento		20'		
1° gg		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Addominali				
	Pettorali	Distensioni 2 manubri su panca orizzontale	4	12		
		Pectoral machine	4	12		
	Spalle	Alzate laterali con rotazione completa	4	12		
		Alzate Frontali complete	4	12		
		Circonduzioni concentriche posizione eretta	3	12		
2° gg	Lombari	Iperextension	4	20'		
	Dorsali	Lat machine dietro	4	12		
		Pullover con bilanciere	4	20'		
	Gambe	Leg extension	4	12		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg		Squat	4	12		
		Polpacci al gradino	4	20'		
3° gg		Addominali				
	Tricipiti	Spinte bilanciere angolato	4	12		
		Piegamenti braccia gomiti stretti	4	12		
	Bicipiti	Flessioni bilanciere	4	12		
	Posturali	Apertura braccia posizione prona	4	12		sulla palla
		Roll down	1	10		
	Avambracci	Flessioni polsi presa prona e supina	3	20'		