

Cognome nome

Cognome nor	ne					
gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		riscaldamento		15'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
		addominali				
		Panca orizzontale	5	6		Rec 30"
		Rematore 1 braccio	5	6		66
		Pressa	5	6		"
		Distensioni 2 braccia verticali	5	6		"
		defaticamento		15'		
		stretching generale				
2° gg		riscaldamento		15'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg		lombari				Rec 30"
		flessioni braccia e				"
		distensioni gambe	5	max		
		a anallala lagaha	_			"
		parallele larghe	5	max		
		trazioni larghe alla sbarra	5	max		"
				<b></b>		
		squat anteriore tipo sumo	5	6		"
		defaticamento		15'		
		stretching generale				