



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°		Aerobico 30'/45'				
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Addominali	Crunch normali	4	20		
		Crunch inversi	4	20		
	Glutei	Slanci gamba tesa in posizione prona	3	20		
	Gambe	squat anteriore tipo sumo	3	20		
		Adductor machine	3	30		
		Abductor machine	3	30		
	Dorsali	Lat machine dietro al collo	3	20		
	Spalle	Lento dietro	3	20		
		Stretching generale				