



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°		Aerobico 30'/45'				
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Addominali					
	Gambe	Affondi	3	12\20		
		Pressa	3	20		
		Gluteus m.	3	12\20		
		Adductor m.	3	30		
		Polpacci al gradino	3	20		
		Stretching generale				
2°		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Lombari	Iperextension	3	20		
		Alzate frontali complete con bilanciere	3	20		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Flessioni manubri presa a martello	3	20		
		Estensioni bilanciere presa supina	3	20		
		Pullover con bilanciere	3	20		
		Pectoral m.	3	20		
		Stretching generale				
3°		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Lombari	Iperextension	3	20		
		Leg curl	3	12\20		
		Spinte dietro al cavo	3	12		
		Estensioni verticali 1 braccio	3	20		
		Alzate laterali	3	20		
		Lat machine presa supina	3	20		
		Stretching generale				