



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° giorno	Cintura	Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali, lombari				
	Pettorali	Distensioni 2 manubri su panca orizzontale	5	12/10/ 8/ 8/ 6		Rec 30"
		Croci su panca inclinata	4	12		Rec 30"
	Spalle	Distensioni 2 manubri sopra la testa con rotazione finale	4	12		Rec 30"
		Alzate laterali 1 braccio	4	12		Rec 30"
2° giorno	Cintura	Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali,addominali				
	Dorsali	Lat machine triangolo	5	12		Rec 30"
		Pullover con bilanciere	5	12		Rec 30"
		Rematore bilanciere	4	12/10/8/8		Rec 30"
	Tricipiti	Spinte dietro 2 manubri	4	10		Rec 30"
		Spinte in basso	4	10		Rec 30"
	Avambracci	Flessioni bilanciere presa prona	4	10		Rec 30"

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
3° giorno	Cintura	Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali, lombari				
	Gambe	Leg extension	4	12/10/8/8		Rec 30"
		Leg curl	4	12/10/8/8		Rec 30"
	Polpacci	Polpacci al gradino	4	20		Rec 30"
	Bicipiti	Flessioni bilanciere	4	10		Esecuzione lenta 5" salire, 5" scendere
	Cuffie dei rotatori	Aperture frontali bilanciere	4	20		Rec 30"