



Cognome nome

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° giorno	Cintura	Torsioni, circonduzioni, piegamenti laterali, addominali e lombari				
	Pettorali	Distensioni 2 manubri su p. inclinata	4	20		Rec 30"
		Croci su p. orizzontale	4	20		Rec 30"
		Parallele larghe	4	massimo numero		Rec 30"
	Spalle	Distensioni 2 manubri sopra la testa con rotazione finale	4	20		Rec 30"
		Circonduzioni concentriche 2 manubri	4	20		Rec 30"
2° giorno	Cintura	Torsioni, circonduzioni, piegamenti laterali				
	Dorsali	Lat machine	5	20		Rec 30"
		Pullover con bilanciere	5	20		Rec 30"
		Rematore un braccio	4	20		Serie continua
	Tricipiti	Estensioni bilanciere presa supina	4	20		Rec 30"
		Spinte dietro 1 braccio	4	20		Serie continua
	Avambracci	Flessioni bilanciere presa prona	4	20		Rec 30"

[illegible]