

Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
Cintura	Torsioni,circonduzioni,		·		
	Distensioni 2 manubri su	5	12/10/ 8/ 8/ 6		Rec 30"
					Rec 30"
Spalle			12		Rec 30"
·	Alzate laterali 1 braccio	4	12		Rec 30"
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					Rec 30"
					Rec 30"
Avambracci	Flessioni bilanciere presa				Rec 30"
, wambiacol	ріона	-	10		1100 00
	Cintura Pettorali Spalle Cintura	Torsioni, circonduzioni, piegamenti laterali, lombari Pettorali Distensioni 2 manubri su panca orizzontale Croci su panca inclinata Distensioni 2 manubri sopra la testa con rotazione finale Alzate laterali 1 braccio Torsioni, circonduzioni, piegamenti laterali, addominali Dorsali Lat machine triangolo Pullover con bilanciere Rematore bilanciere Tricipiti Spinte dietro 2 manubri Spinte in basso Flessioni bilanciere presa	muscolare Esercizio Serie Cintura Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali, lombari Pettorali Distensioni 2 manubri su panca orizzontale 5 Croci su panca inclinata 4 Spalle Distensioni 2 manubri sopra la testa con rotazione finale 4 Alzate laterali 1 braccio 4 Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali,addominali 5 Dorsali Lat machine triangolo 5 Pullover con bilanciere 5 Rematore bilanciere 4 Tricipiti Spinte dietro 2 manubri 4 Spinte in basso 4 Flessioni bilanciere presa	muscolare Esercizio Serie Ripetizioni Cintura Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali, lombari 1 12/10/8/8/6 Pettorali Distensioni 2 manubri su panca orizzontale 5 12/10/8/8/6 Spalle Distensioni 2 manubri sopra la testa con rotazione finale 4 12 Alzate laterali 1 braccio 4 12 Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali,addominali 1 12 Dorsali Lat machine triangolo 5 12 Pullover con bilanciere 5 12 Rematore bilanciere 4 12/10/8/8 Tricipiti Spinte dietro 2 manubri 4 10 Flessioni bilanciere presa 4 10	Muscolare Esercizio Serie Ripetizioni Peso Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali, lombari Pettorali Distensioni 2 manubri su panca orizzontale 5 12/10/ 8/ 8/ 6 Croci su panca inclinata 4 12 Spalle Distensioni 2 manubri sopra la testa con rotazione finale 4 12 Alzate laterali 1 braccio 4 12 Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali,addominali Dorsali Lat machine triangolo 5 12 Pullover con bilanciere 5 12 Rematore bilanciere 4 12/10/8/8 Tricipiti Spinte dietro 2 manubri 4 10 Flessioni bilanciere presa

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
3° giorno	Cintura	Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali, lombari				
o giorno	Ollitura	picgamenti laterali, lomban				
	Gambe	Leg extension	4	12/10/8/8		Rec 30"
		Leg curl	4	12/10/8/8		Rec 30"
				12, 10, 0, 0		
	Polpacci	Polpacci al gradino	4	20		Rec 30"
	Bicipiti	Flessioni bilanciere	4	10		Esecuzione lenta 5" salire, 5" scendere
	2.0.p.u					
	Cuffie dei					
	rotatori	Aperture frontali bilanciere	4	20		Rec 30"