



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°		Bike 15'				
		Run 15'				
		Cross trainer o step 15'				
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		piegamenti laterali	1	100		
	Addominali	spinte laterali	4	20		
		chiusure a compasso	4	20		
		aperture gamba a 90° su un fianco	3	20/30		
		adduttori con sollevamento gamba, sdraiato su un fianco	3	20/30		
		affondi laterali	3	12\20		
		polpacci al gradino	3	20		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2°		Bike 15'				
		Run 15'				
		Cross trainer o step 15'				
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Iperextention	4	20		
	Spalle	alzate frontali complete bilanciere	3	20		
	Bicipiti	flessioni a martello	3	20		
	Pettorali	pectoral machine	3	20		
	Dorsali	lat machine davanti al collo	3	20		
	Tricipiti	estensioni bilanciere presa supina	3	20		
		Stretching generale				