



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°/2° gg		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
		cardiofitness		30'		
		stretching generale				
1° gg		addominali				
	Gambe	Squat kick	3\4	12		
		Leg extension	3\4	12\20		
		Affondi	3	12		
		Adductor + abductor machine	3\4	30		
		Polpacci al gradino	3\4	20		
		Stretching generale				

