



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Cardiofitness		30'/40'		
		torsioni	1	100		
		circonduzioni	1	20		
		crunch normali	3	20		
		crunch inversi	3	20		
		spostamenti gambe dx/sx	3	20		
		sollevamenti bacino	3	20		
		Panca orizzontale	3\4	20		
		Lento dietro	3\4	20		
		Flessioni 2 manubri	3\4	20		
		stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg		Cardiofitness		30'/40'		
		torsioni	1	100		
		circonduzioni	1	20		
		sollevamenti bacino e apertura/chiusura gambe	3	20		
		Leg extension	3\4	20		
		Lat machine dietro	3\4	20		
		Spinte in basso	3\4	20		
		Polpacci al gradino	3\4	20		