

| gg<br>allenamento | Gruppo<br>muscolare | Esercizio                                | Serie | Ripetizioni | Peso | Note         |
|-------------------|---------------------|--|-------|-------------|------|--------------|
|                   |                     |  |       |             |      |              |
| 1°/2° gg          |                     | Riscaldamento                            |       | 15'         |      | Recupero 30" |
|                   |                     |  |       | -           |      |              |
|                   |                     | Torsioni                                 | 1     | 100         |      | "            |
|                   |                     | rorsioni                                 | '     | 100         |      |              |
|                   |                     | <u> </u>                                 |       | 00          |      | "            |
|                   |                     | Circonduzioni                            | 1     | 20          |      |              |
|                   |                     |  |       |             |      | "            |
| 1° gg             |                     | Addominali                               |       |             |      |              |
|                   |                     |  |       |             |      | "            |
|                   | Pettorali           | Piegamenti braccia a terra               | 5     | max         |      |              |
|                   |                     |  |       |             |      | "            |
|                   |                     | Distensioni 2 manubri<br>panca inclinata | 4     | 12          |      |              |
|                   |                     | ·  |       |             |      | ,,           |
|                   |                     | Croci su panca orizzontale               | 4     | 12          |      | "            |
|                   |                     | Oroci su parica orizzontale              |       | 12          |      |              |
|                   |                     | Distensioni verticali 2                  |       |             |      | "            |
|                   | Spalle              | manubri                                  | 4     | 12          |      |              |
|                   |                     |  |       |             |      | "            |
|                   |                     | Alzate laterali                          | 4     | 12          |      |              |
|                   |                     |  |       |             |      | "            |
|                   | Posturale           | Pullover                                 | 4     | 20          |      |              |
|                   |                     |  |       |             |      | "            |
|                   | Bicipiti            | Flessioni bilanciere panca<br>Scott      | 4     | 12          |      | <b>"</b>     |
|                   | 21016101            | 555                                      | ·     |             |      |              |
|                   | Avamalana           | Flessioni bilanciere presa               |       | 40          |      | "            |
|                   | Avambracci          | prona                                    | 4     | 12          |      |              |
|                   |                     |  |       |             |      |              |
|                   |                     |  |       |             |      |              |

| gg<br>allenamento | Gruppo<br>muscolare | Esercizio                   | Serie | Ripetizioni | Peso  | Note         |
|-------------------|---------------------|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------|
| alleriarrierito   | muscolare           | ESGICIZIO                   | Jene  | Ripetizioni | 1 630 | Note         |
| 2° aa             | Lombari             | Ingraytancian               | 4     | 20          |       | Pocuporo 30" |
| 2° gg             | LOIIIDAII           | Iperextension               | +     | 20          |       | Recupero 30" |
|                   | O a mala a          | l an automatan              |       | 20          |       | "            |
|                   | Gambe               | Leg extension               | 4     | 20          |       |              |
|                   |                     |                             |       |             |       | "            |
|                   |                     | Leg curl                    | 4     | 20          |       |              |
|                   |                     |                             |       |             |       | "            |
|                   |                     | Adductor machie             | 4     | 20          |       |              |
|                   |                     |                             |       |             |       | "            |
|                   |                     | Affondi                     | 4     | 20          |       |              |
|                   |                     |                             |       |             |       | "            |
|                   |                     | Polpacci al gradino         | 3     | 20          |       |              |
|                   |                     |                             |       |             |       | "            |
|                   | Dorsali             | Lat machine dietro al collo | 4     | 12          |       |              |
|                   |                     |                             |       |             |       | "            |
|                   | Tricipiti           | Spinte in basso             | 4     | 12          |       |              |
|                   |                     |                             |       |             |       |              |
| 1°/2° gg          |                     | Defaticamento               |       | 15'         |       |              |
|                   |                     |                             |       |             |       |              |
|                   |                     | Stretching                  |       |             |       |              |
|                   |                     | -                           |       |             |       |              |
|                   |                     |                             |       |             |       |              |
|                   |                     |                             |       |             |       |              |
|                   |                     |                             |       |             |       |              |
|                   |                     |                             |       |             |       |              |
|                   |                     |                             |       |             |       |              |
|                   |                     |                             |       |             |       |              |
|                   |                     |                             |       |             |       |              |
|                   |                     |                             |       |             |       |              |
|                   |                     |                             |       |             |       |              |
|                   |                     |                             |       |             |       |              |
|                   |                     |                             |       |             |       |              |
|                   |                     |                             |       |             |       |              |