



Cognome nome

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		riscaldamento		15'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
		addominali				
		Panca orizzontale	5	6		Rec 30"
		Rematore 1 braccio	5	6		“
		Pressa	5	6		“
		Distensioni 2 braccia verticali	5	6		“
		defaticamento		15'		
		stretching generale				
2° gg		riscaldamento		15'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				

[illegible]