

Cognome nome

Cognome nome								
gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note		
		Bike		15'				
		Adductor machine	4	30				
		Abductor machine	4	30				
		Pressa	4	20				
		Sedia	4	1'				
		leg extension	3	12\20				
		slanci gamba posizione prona	3	20				
		Polpacci al gradino singoli	3	20				
		Run\cross t.\vario		15'				
		Stretching generale						
		3 3						

qq	Gruppo					
gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg		torsioni		100		
		circonduzioni		20		
		crunch normali	4	20		
		iperextension	4	20		
		lento dietro	3	20		
		panca inclinata	3	20		
		·				
		lat machine	3	20		
				-		
		spinte in basso	3	20		
		opinio in bacco		20		