



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Cardiofitness		30'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Crunch normali	4	20		
		Crunch inversi	4	20		
		Panca orizzontale	4	20		
		Lento dietro	4	20		
		Flessioni 2 manubri	4	20		
		Cardiofitness		15'		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg		Cardiofitness		30'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Iperextension	4	20		
		Leg extension	4	20		
		Lat machine dietro	4	20		
		Spinte in basso	4	20		
		Polpacci al gradino	4	20		
		Cardiofitness		15'		
		Stretching generale				