

Cognome nome: Scheda 2 uomo 2 gg + aerobico

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
40		A 001/451				
1° gg		Aerobico 30'/45'				
		Torsioni – circonduzioni				
	addominali	spinte in alto e addominali alternati/incrociati	4	20		Rec 30"
	audominan	alternati/incrociati	-	20		Nec 30
	Pettorali	pectoral machine	4	20		Rec 30"
	Spalle	alzate laterali	4	20		Rec 30"
	Opano	dizato latoran		20		1100 00
	Bicipiti	flessioni con bilanciere	4	20		Rec 30"
		stretching				

Punto Fitness di Rota Giorgio Viale Papa Giovanni XXIII, 23 24043 Caravaggio Bg Telefono e Fax: 0363-54040 e-mail puntofitness@tiscali.it Codice Fiscale: RTO GGD 70D23 E317U - REA 336180 - Partita IVA:03341220964

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
				'		
2° gg		Torsioni – circonduzioni				
	Lombari	iperxtension	4	20		Rec 30"
		-		-		
	Gambe	leg curl	4	20		Rec 30"
	Polpacci	polpacci al gradino esecuzione singola	4	20		Rec 30"
	Dorsali	lat machine avanti	4	20		Rec 30"
	Tricipiti	estensioni 1 braccio	4	20		eseguiti senza pausa
		stretching				