

gg allenamento	Gruppo				_	
allenamento	muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°		Bike 15'				
		Run 15'				
		Kull 13				
		Cross trainer o step 15'				
		Torsioni	1	100		
		<b>a</b>		0.0		
		Circonduzioni	1	20		
	Addominali	Spinte in alto	4	20		
		Incrociati alternati	4	20		
		morociati aitemati	-	20		
	Glutei	Gluteus Machine	3	12\20		
	Gambe	Affondi	3	12\20		
		_				
		Pressa	3	20		
		Adductor machine	3	30		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Dinotizioni	Peso	Note
allenamento	muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2°		Bike 15'				
		Run 15'				
		Cross trainer o step 15'				
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Olloondazioni	<u>'</u>	20		
		In annual confliction		45		
		Iperextention	4	15		
	Spalle	Alzate laterali	3	20		
	Bicipiti	Flessioni con bilanciere	3	20		
	Pettorali	Croci su panca inclinata	3	20		
	Dorsali	Pullover	3	20		
	Tricipiti	Estensioni 1 braccio	3	20		
	тнырш	Laterialorii i braccio		20		
		Stretching generale				