

Cognome nome

ne					
Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
	cardiofitness		30'/45'		
	addominali				
	affondi	3	12/20		
	squat anteriori tipo sumo	4	20		
	apertura gambe con elastico posizione supina	4	30		
	stretching generale				
	cardiofitness		30'/45'		
	lombari				
	lat machine dietro al collo	4	20		
	spinte in basso	4	20		
		·			
	Gruppo muscolare	cardiofitness  addominali  affondi  squat anteriori tipo sumo  apertura gambe con elastico posizione supina  stretching generale  cardiofitness  lombari	cardiofitness  addominali  affondi 3  squat anteriori tipo sumo 4  apertura gambe con elastico posizione supina 4  stretching generale  cardiofitness  lombari  lat machine dietro al collo 4	cardiofitness 30'/45'  addominali  affondi 3 12/20  squat anteriori tipo sumo 4 20  apertura gambe con elastico posizione supina 4 30  stretching generale  cardiofitness 30'/45'  lombari  lat machine dietro al collo 4 20	cardiofitness 30'/45'  addominali  affondi 3 12/20  squat anteriori tipo sumo 4 20  apertura gambe con elastico posizione supina 4 30  stretching generale  cardiofitness 30'/45'  lombari  lat machine dietro al collo 4 20

gg	Gruppo					
allenamento	muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2°gg		panca inclinata	4	20		
		stretching generale				
3° gg		cardiofitness		30'/45'		
		lombari				
		leg curl	4	20		
		3 3 3		-		
		adductor machine	4	30		
		addator matrino	'	00		
		estensioni bilanciere presa	4	20		
		supina	4	20		
		pullover con bilanciere	4	20		
		stretching generale				
		<u> </u>	<u> </u>	l		