



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°/2° gg		Riscaldamento, torsioni, circonduzioni, piegamenti laterali				
1° gg	Lombari	Iperxtension	3	20		
		Piegamenti braccia a terra + trazioni alla sbarra fissa	4	Max		
		Croci su panca orizzontale	3	20		
		lat machine dietro al collo	3	20		
		Push up gomiti stretti + flessioni con bilanciere	4	Max		
		Spinte in basso	3	20		
		Defaticamento				
		stretching generale				
2° gg	Addominali					
		Leg curl	4	12		
		Affondi posteriori	3	12		
		Adductor + abductor m	3	20		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		polpacci al gradino	3	20		
		Distensioni verticali 1 manubrio da seduto	3	12		
		Side bend con appoggio sulla mano	2	6\8		Isometrico in alto per 3"
		Defaticamento				
		stretching generale				