



| gg allenamento | Gruppo muscolare | Esercizio | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|---|-------|-------------|------|------|
| 1° | | Bike 15' | | | | |
| | | Run 15' | | | | |
| | | Cross trainer o step 15' | | | | |
| | | Torsioni | 1 | 100 | | |
| | | Circonduzioni | 1 | 20 | | |
| | | piegamenti laterali | 1 | 100 | | |
| | Addominali | criss cross | 3 | 8 | | |
| | | aperture gamba a 90° su un fianco | 3 | 20/30 | | |
| | | adduttori con sollevamento gamba, sdraiato su un fianco | 3 | 20/30 | | |
| | | affondi laterali | 3 | 12\20 | | |
| | | polpacci al gradino | 3 | 20 | | |
| | | Stretching generale | | | | |
| | | | | | | |

| gg allenamento | Gruppo muscolare | Esercizio | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|--|-------|-------------|------|------|
| 2° | | Bike 15' | | | | |
| | | Run 15' | | | | |
| | | Cross trainer o step 15' | | | | |
| | | Torsioni | 1 | 100 | | |
| | | Circonduzioni | 1 | 20 | | |
| | | Iperextention | 4 | 20 | | |
| | Spalle | alzate frontali complete bilanciere | 3 | 20 | | |
| | Bicipiti | flessioni a martello | 3 | 20 | | |
| | Pettorali | pectoral machine | 3 | 20 | | |
| | Dorsali | lat machine davanti al collo | 3 | 20 | | |
| | Tricipiti | estensioni bilanciere presa supina | 3 | 20 | | |
| | | Stretching generale | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |