



Cognome nome:

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		
	Addominali	Spinte in alto	4	20		
		Incrociati alternati (senza discesa al centro)	4	20		
	Gambe	Affondi	3	12		
		Squat anteriori tipo sumo	3	20		
		Adductor machine	3	30		
		abductor machine	3	30		
		leg curl	3	12\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	15		
	Spalle	Alzate laterali	3	20		
	Pettorali	Croci su panca inclinata	3	20		
	Dorsali	Pullover	3	20		
	Tricipiti	Estensioni 1 braccio	3	20		
	Bicipiti	flessioni bilanciere	3	20		
		Stretching generale				