



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Bike		15'		
		Adductor machine	4	20		
		Abductor machine	4	20		
		Pressa	4	20		
		Sedia	4	1'		
		leg extension	3	12\20		introdotta in un secondo momento
		Polpacci al gradino singoli	3	20		
		Run\cross t.\vario		15'		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
A/B		torsioni		100		
		circonduzioni		20		
A		crunch normali	4	20		
		crunch inversi	4	20		
		Panca orizzontale	4	20		
		Lento dietro	4	20		
		Flessione 2 manubri	4	20		
B		Iperextension	4	20		
		Lat machine dietro	4	20		
		Spinte in basso	4	20		



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°/2° gg		Bike		15'		
1° gg		Adductor machine	4	20		
		Abductor machine	4	20		
		Pressa	4	12		singolo
		Sedia	4	1'		
1°/2° gg		Run\cross t.\vario		15'		
2° gg		leg extension	3	12		singolo
		leg curl	3	12		singolo
		Polpacci al gradino	3	20		singolo
1°/2° gg		Run\cross t.\vario		15'		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		torsioni	1	100		
		circonduzioni	1	20		
	Addominali					
	Pettorali	Distensioni 2 manubri su panca orizzontale	3	20		
		Pectoral machine	3	20		
	Spalle	Tirate al mento	3	20		
		Alzate laterali	3	20		
2° gg	Lombari	Iperextension	4	20		
	Dorsali	Lat machine avanti	3	20		
		Pullover	3	20		
	Tricipiti	Estensioni 1 braccio	3	20		
	Bicipiti	Flessioni bilanciere	3	20		