



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		cardiofitness		30'/45'		
		torsioni	1	100		
		circonduzioni	1	20		
		Adductor machine	4	30		
		Abductor machine	4	30		
		Pressa	4	20		
		Sedia	4	1'		
		leg extension	4	12\20		
		leg curl	4	20		
		Polpacci al gradino singoli	4	20		
		Stretching generale		15'		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		cardiofitness		30'/45'		
		torsioni	1	100		
		circonduzioni	1	20		
	addominali	crunch normali	4	20		
		crunch inversi	4	20		
		Panca orizzontale	4	20		
		Lento dietro	4	20		
		Flessioni 2 manubri da seduto	4	2		
		La machine dietro	4	20		
		Spinte in basso	4	20		
		Stretching generale				