



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°		Cardiofitness		30'\45'		
		Torsioni – ciconduzioni				
	Addominali	Criss – cross	1	10 x lato		
	Lombari	Ponte sulle spalle + apro\chiudo le ginocchia	2	20		
	Gambe	Abduttori a gambe tese e perpendicolari con elastico	3	20\30		
		One leg circle sul fianco	1	5		5 senso orario – 5 senso antiorario
		Pressa	3	20		
		Adductor machine	3	30		
		Stretching generale				
2°		Cardiofitness		30'\45'		
		Torsioni – circonduzioni				
		Hundred	1	Da 10 a 100 respirazioni		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Scissors	1	8\10 x gamba		
	spalle	Alzate frontali complete con bilanciere	2	20		
	Tricipiti	Estensioni bilanciere presa supina	3	20		
	Pettorali	Pectoral machine	3	20		
	Dorsali	Lat machine dietro al collo	3	20		
		Stretching generale				