



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Lombari	Iperextension	3\4	20		
		spinte dietro al cavo	3\4	12/20		
		Leg extension	3\4	12/20		
		Lat machine presa supina	3\4	20		
		Alzate laterali	3\4	20		
		defaticamento		12'		
		Stretching generale				
2°gg		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Addominali					
		Affondi posteriori+ginocchio avanti su	3	12		
		Squat sumo	3	12		3 molleggi bassi
		Estensioni 2 maniglie	3\4	20		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Estensioni 1 braccio	3	20		
		defaticamento		12'		
		Stretching generale				