



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°/2°	RISCALDAM ENTO		1	10'		
		TORSIONI	1	100		
		CIRCONDUZIONI	1	20		
		PIEGAMENTI LATERALI	1	100		
1°	PARAVERT EBRALI	IPEREXTENSION	3	20		
“	ADDOMINA LI	VARI	3	40	A ESAURIMEN TO	
“		PANCH	3	30"		
“	PETTORALI	DISTENSIONI PANCA PIANA	3	10	A ESAURIMEN TO	
“		FLESSIONI A TERRA	3	A ESAURIMEN TO		
“	TRICIPITI DELLA SURA	CALF IN PIEDI	3	20		
“	TRICIPITI	ESTENSIONI FRA LE PANCHE	3	A ESAURIMEN TO		
“	DORSO	PULLEY	3	20	A ESAURIMEN TO	
“		PULL OVER	3	20	A ESAURIMEN TO	

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°/2°		DEFATICAMENTO	1	10'		
		STRETCHING	1	10'		
2°	GAMBE POLIARTICOLARI	SQUAT SUMO	3	20	A ESAURIMENTO	
“		AFFONDI	3	40	A ESAURIMENTO	
“	GLUTEI	CAVI	3	10	A ESAURIMENTO	
“		LEG CURL	3	10	A ESAURIMENTO	
“	BICIPITI	FLESSIONI CON BILANCIERE	3	20	A ESAURIMENTO	
“	DELTOIDI	ALZATE LATERALI	3	20	A ESAURIMENTO	
“	DORSO	REMATORE	3	20	A ESAURIMENTO	
“	GAMBE	STEP UP	3	20	A ESAURIMENTO	