

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° aa		Aerobico 30'/45'				
1° gg		Aerobico 30743				
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Addominali	Spinte braccia in alto posizione supina	4	20		
	Addominan	posizione supina	+-	20		
		Incrociati	4	20		
	Gambe	Affondi posteriori	3	12\20		
		Gluteus M.	3	20		
		Ciatodo IVI.		20		
		Adductor machine	3	30		
		Abductor machine	3	30		
		Stretching generale				
		ou otorning goriorate				
			-			
			ı			<u> </u>

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
unchamento	masociare	200101210	CONC	Тиропелот	1 000	11010
2° gg		Aerobico 30'/45'				
2 99		ACIODICO 00740				
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Lombari	Iperextention	4	20		
	Pettorali	Croci su panca inclinata	3	20		
	Spalle	Alzate laterali	3	20		
	Dorsali	Pullover	3	20		
	Tricipiti	Estensioni 1 braccio	3	20		
	Bicipiti	Flessioni bilanciere	3	20		
		Stretching generale				