

gg ,	Gruppo			D: ::::		
allenamento	muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° giorno	Cintura	Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali,add. e lomb.				
	Pettorali	Distensioni 2 manubri su p. orizzontale	5	12/10/8/6/6		Rec 30"
		Croci su panca inclinata	4	12		Rec 30"
	Spalle	Alzate frontali 2 manubri alternate	4	12		Rec 30"
		Circonduzioni concentriche 2 manubri	4	12		Rec 30"
2° giorno	Cintura	Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali				
2 9.01110	Onitara	progamona idioran				
	Dorsali	Sbarra fissa	5	Max		Rec 30"
		Pullover al cavo	4	12		Rec 30"
		1 dilover ai cavo		12		1100 00
		Rematore bilanciere con				
		gomiti larghi	4	12/10/8/8		Rec 30"
	Tricipiti	Estensioni 1 braccio	4	10		Rec 30"
		2000.00.00.00.00				. 135 00
		Estensioni bilanciere presa		40		Dec 201
		supina	4	10		Rec 30"
		Flessioni polsi dietro				
	Avambracci	laschiena	4	20		Rec 30"

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
3° giorno	Cintura	Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali,add. e lomb.				
3 giorno	Ciritura	IOITID.				
	Gambe	Pressa	4	12/10/8/8		Rec 30"
		Affondi	4	12		Rec 30"
	Polpacci	Polpacci al gradino	4	15		Rec 30"
	Bicipiti	Flessioni a martello	4	10		Rec 30"
		Flessioni con i piedi sulla palla	4	Max		Rec 30"
		рапа	4	IVIAX		Rec 30