

| gg allenamento | Gruppo muscolare | Esercizio | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|---|-------|-------------|------|------|
| | | | | | | |
| 4.0 | | A COVAE | | | | |
| 1° | | Aerobico 30'/45' | | | | |
| | | Torsioni | 1 | 100 | | |
| | | | | | | |
| | | Circonduzioni | 1 | 20 | | |
| | | | | | | |
| | Addominali | Crunch normali | 4 | 20 | | |
| | | | | | | |
| | | Crunch inversi | 4 | 20 | | |
| | | | | | | |
| | Glutei | Slanci gamba tesa in posizione prona | 3 | 20 | | |
| | | - ' | - | - | | |
| | Gambe | squat anteriore tipo sumo | 3 | 20 | | |
| | | | | | | |
| | | Adductor machine | 3 | 30 | | |
| | | | | | | |
| | | Abductor machine | 3 | 30 | | |
| | | | | | | |
| | | Stretching generale | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| gg allenamento | Gruppo muscolare | Esercizio | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|--|-------|-------------|------|------|
| | | | | | | |
| 2° | | Aerobico 30'/45' | | | | |
| | | | | | | |
| | | Torsioni | 1 | 100 | | |
| | | Circonduzioni | 1 | 20 | | |
| | | Iperextention | 4 | 20 | | |
| | | .μ | | | | |
| | Spalle | Lento dietro | 3 | 20 | | |
| | | | | | | |
| | Bicipiti | Flessioni 2 manubri | 3 | 20 | | |
| | Pettorali | Distensioni bilanciere su panca inclinata | 3 | 20 | | |
| | | | | | | |
| | Dorsali | Lat machine dietro al collo | 3 | 20 | | |
| | Tricipiti | Spinte in basso | 3 | 20 | | |
| | | | | | | |
| | | Stretching generale | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



| gg allenamento | Gruppo muscolare | Esercizio | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|---------------------|-------|-------------|-------|------|
| alleriamento | muscolare | LSCICIZIO | Selle | Mpetizioni | 1 630 | Note |
| | | | | | | |
| 1°gg | | Aerobico 30'/45' | | | | |
| | | | | | | |
| | | Torsioni | 1 | 100 | | |
| | | | | | | |
| | | Circonduzioni | 1 | 20 | | |
| | | Olioondazioni | ' | 20 | | |
| | | | | | | |
| | Addominali | Scissor | 3 | 8\10 | | |
| | | | | | | |
| | Gambe | Affondi | 3 | 12 | | |
| | | | | | | |
| | | Adductor machine | 3 | 30 | | |
| | | / taddotor madmine | | - 00 | | |
| | | | | | | |
| | | Pressa | 3 | 20 | | |
| | | | | | | |
| | | Gluteus machine | 3 | 12\20 | | |
| | | | | | | |
| | | Stretching generale | | | | |
| | | Otretering generale | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| gg allenamento | Gruppo muscolare | Esercizio | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|--------------------------|----------|-------------|-------|------|
| alleriarrierito | muscolare | LSCICIZIO | Serie | Mpetizioni | F 630 | Note |
| 00 | | A 1 001/451 | | | | |
| 2° gg | | Aerobico 30'/45' | | | | |
| | | | | | | |
| | | Torsioni | 1 | 100 | | |
| | | | | | | |
| | | Circonduzioni | 1 | 20 | | |
| | | | | | | |
| | Lombari | Iperextention | 3 | 20 | | |
| | | | | | | |
| | Pettorali | Croci su panca inclinata | 3 | 20 | | |
| | | | | | | |
| | Spalle | Alzate laterali | 3 | 20 | | |
| | | | | | | |
| | Tricipiti | Estensioni 1 braccio | 3 | 20 | | |
| | | | | | | |
| | Dorsali | Pullover | 3 | 20 | | |
| | Dorsan | 1 dilovei | | 20 | | |
| | District | Eleccioni I il constant | | 00 | | |
| | Bicipiti | Flessioni bilanciere | 3 | 20 | | |
| | | | | | | |
| | | Stretching generale | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | <u> </u> | l | | |