

Cognome nome:

Cognomic						
0. "						
Giorno di allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
				•		
		Torsioni – circonduzioni –				
1° gg		piegamenti laterali				
	Lombari					
	Lomban					
	Pettorali	Panca orizzontale	4	4		
		Croci su panca orizzontale	3	20		
		Alexander Constalling Harmonda O				
	Spalle	Alzate frontali alternate 2 manubri	3	12		
	'					
		Alzate laterali 2 manubri				
		presa prona	4	12		
	Posturale	Distensioni verticali con elastico	2	12		
	rosturate	Clastico		12		
		Defaticamento e stretching				
	Addominali +					
2° gg	lombari					
	Dorsali	Sbarra fissa presa prona	4	max		Rec 30"
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				
		Free climbing 1 mano	3	max		Rec 30"
		Dullov bassa 1 manialis	3	12		Rec 30"
		Pulley basso 1 maniglia	٥	12		Rec 30
		Pullover al cavo	3	12		Rec 30"

	Tut : (u. 14)	Fatana dan dan dan dan dan dan dan dan dan				D 00"
	Tricipiti	Estensioni con elatico	3	max		Rec 30"
Giorno di	Gruppo					
allenamento	muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Parallele	4	max		Rec 30"
	Posturale	Sollevamenti braccia dietro la schiena seduto a terra	3	12		
	Posturale	la scriieria seduto a terra	3	12		
		Defaticamento e stretching				
		Torsioni – circonduzioni –				
3° gg		piegamenti laterali				
	Lombari					
	Lomban					
	Gambe e					
	polpacci	Leg extension	4	12		Rec 30"
		Affondi posteriori + knee up	3	12		Rec 30"
		Pressa	3	12		Rec 30"
		110000		12		1100 00
		polpacci al gradino	3	20		
		manubrio+sollevamento gomito (parallelo al				
	Bicipiti	pavimento)	3	8		
	Avambracci	Flessioni polsi prono e supino	3	20		
	, wanibiaooi	Заріно	<u> </u>	20		
		Defaticamento e stretching				