

Allenamento muscolare Esercizio Serie Ripetizioni Peso Note 1° Aerobico 30'/45' Torsioni 1 100 Circonduzioni 1 20 Addominali Crunch normali 4 20 Crunch inversi 4 20 Slanci gamba tesa in	
Torsioni	
Torsioni	
Circonduzioni 1 20 Addominali Crunch normali 4 20 Crunch inversi 4 20 Slanci gamba tesa in	
Circonduzioni 1 20 Addominali Crunch normali 4 20 Crunch inversi 4 20 Slanci gamba tesa in	
Addominali Crunch normali 4 20 Crunch inversi 4 20 Slanci gamba tesa in	
Addominali Crunch normali 4 20 Crunch inversi 4 20 Slanci gamba tesa in	
Addominali Crunch normali 4 20 Crunch inversi 4 20 Slanci gamba tesa in	
Crunch inversi 4 20 Slanci gamba tesa in	
Crunch inversi 4 20 Slanci gamba tesa in	
Slanci gamba tesa in	
Slanci gamba tesa in	
Slanci gamba tesa in	
Slanci gamba tesa in	
Glutei posizione prona 3 20	
Gambe squat anteriore tipo sumo 3 20	
Adductor machine 3 30	
Addition matrime C 00	
Abductor machine 3 30	
Dorsali Lat machine dietro al collo 3 20	
Spalle Lonte dietre 2 20	
Spalle Lento dietro 3 20	
Stretching generale	