



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° giorno	Cintura	Torsioni, circonduzioni, piegamenti laterali, addominali				
	Pettorali	Distensioni 2 manubri panca declinata	3\4	12/10/8/8		Rec 30"
		Croci su panca inclinata	3\4	20		Rec 30"
	Dorsali	Lat machine dietro al collo	3\4	20		Rec 30"
		Pullover con bilanciere	3\4	20		
	Gambe	Leg extension	3\4	12		
		Leg curl	3\4	12		
		Pressa	3\4	12		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg	Cintura	Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali,lombari				
	Spalle	Panca inversa	3\4	12/10/8/6		Rec 30"
		Alzate laterali su panca inclinata ( 1°, 2° buco)	3\4	20		Rec 30"
	Tricipiti	Spinte dietro 1 braccio	3\4	20		Rec 30"
	Bicipiti	Flessioni manubri presa a martello	3\4	20		Rec 30"
	Gambe	Adductor m.	3\4	12		
		Affondi	3\4	12		
		Polpacci al gradino	3\4	20		



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° giorno	Cintura	Torsioni, circonduzioni, piegamenti laterali, addominali				
	Pettorali	Distensioni 2 manubri panca inclinata	3\4	12\10\8\8		Rec 30"
		Croci su panca orizzontale	3\4	20		Rec 30"
		Flessioni + parallele	3\4	max		
	posturale	Sollevamenti braccia dietro la schiena seduto a terra	3\4	12		
	bicipiti	Flessioni 2 manubri	3\4	20		
	Gambe	squat anteriore tipo sumo	3\4	12		
		Leg curl	3\4	12		
		Polpacci al gradino	3\4	20		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg	Cintura	Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali,lombari				
	Spalle	Spinte verticali 2 manubri presa a martello	3\4	12\10		Rec 30"
		Strappo singolo con manubrio	3\4	12\10		Rec 30"
	Tricipiti	Estensioni braccia con i piedi sulla palla	3\4	12\10		Rec 30"
	Dorsali	Lat machine presa supina	3\4	12\10		Rec 30"
	Gambe	Leg extension	3\4	12		Rec 30"
		Affondi	3\4	12		Rec 30"
		Pressa	3\4	20		Rec 30"