

Cognome nome

Cognome nor	ne					
gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° giorno	Cintura	Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali,addominali e lombari				
	Pettorali	distensioni 2 manubri su panca inclinata	4	12/10/8/6		Rec 30"
		croci su panca inclinata	4	12		Rec 30"
		flessioni a terra	4	Max		Rec 30"
	Spalle	alzate laterali complete con rotazione	4	12		Rec 30"
2° giorno	Cintura	Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali, lombari				
	Dorsali	lat machine dietro al collo	4	12/10/8/6		Rec 30"
		pullover con bilanciere	4	12		Rec 30"
		rematore un braccio	4	12/10/8/6		Rec 30"
	Tricipiti	estensioni cavo sopra la testa	4	12		Rec 30"
		spinte in basso	4	12		Rec 30"

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali,addominali e lombari				
3° giorno	Gambe	leg extension	4	12/10/8/8		Rec 30"
		squat sulle punte	4	12		Rec 30"
	Polpacci	polpacci al gradino	3	20		set triplo
	Bicipiti	flessioni panca Scott	4	10		Rec 30"
		L	I	<u> </u>		