



Cognome nome:

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		riscaldamento generale		15"		
		torsioni	1	100		
		circonduzioni	1	20		
	addominali					
	pettorali	panca orizzontale	4	12		
		croci su panca inclinata	4	12		
		pectoral machine	4	12		
	spalle	alzate frontali 2 manubri	4	12		
		alzate laterali	4	12		
		pectoral inversa	4	12		
2° gg		riscaldamento generale				
		torsioni	1	100		

Punto Fitness di Rota Giorgio
 Viale Papa Giovanni XXIII, 23 24043 Caravaggio Bg
 Telefono e Fax: 0363-54040 e-mail puntofitness@tiscali.it

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg		circonduzioni	1	20		
	lombari	iperextension	4	20		
	gambe	leg extension	4	12		
		leg curl	4	12		
		affondi	4	12		
		polpacci al gradino	4	20		
	bicipiti	flessioni panca Scott	4	12		
		flessioni a martello	4	12		
	avambracci	flessioni presa prona	4	12		
3° gg		Torsioni – circonduzioni				
		Addominali + lombari				
	dorsali	lat machine dietro	4	12		
		rematore 1 manubrio	4	12		
		pullover	4	12		
	tricipiti	parallele	5	max		
		spinte in basso	4	12		