



gg allenamento	Gruppo 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		
	Glutei	Slanci gamba tesa in posizione prona	3	20		
	Gambe	Affondi	3	12/20		
		Spinte dietro al cavo	3	12		
		Adductor machine	3	30		
		Abductor machine	3	30		
		Pressa	3	20		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2°		Aerobico 30'/45'				
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Iperextention	4	20		
	Spalle	Lento dietro	3	20		
	Bicipiti	Flessioni 2 manubri	3	20		
	Pettorali	Distensioni bilanciere su panca inclinata	3	20		
	Dorsali	Lat machine dietro al collo	3	20		
	Tricipiti	Spinte in basso	3	20		
		Stretching generale				



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Aerobico 30'/45'				
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Addominali	Spinte braccia in alto posizione supina	4	20		
		Incrociati	4	20		
	Gambe	Affondi posteriori	3	12\20		
		Gluteus M.	3	20		
		Adductor machine	3	30		
		Abductor machine	3	30		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg		Aerobico 30'/45'				
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Lombari	Iperextention	4	20		
	Pettorali	Croci su panca inclinata	3	20		
	Spalle	Alzate laterali	3	20		
	Dorsali	Pullover	3	20		
	Tricipiti	Estensioni 1 braccio	3	20		
	Bicipiti	Flessioni bilanciere	3	20		
		Stretching generale				