



| gg allenamento | Gruppo muscolare | Esercizio | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|---|-------|-------------|------|--|
| 1°\2° gg | | Riscaldamento | | 15' | | |
| | | Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali | | | | |
| 1° gg | Addominali | | | | | |
| | | sollevamenti bacino | 2 | 12 | | |
| | Pettorali | Chest press | 4 | 12 | | |
| | | Croci su panca orizzontale | 3 | 12 | | |
| | Spalle | Alzate frontali complete 2 manubri, presa a martello | 3 | 12 | | |
| | | Alzate laterali 1 braccio presa prona | 3 | 12 | | in piedi, col peso che parte da dietro la schiena |
| | | Spinte in basso a braccia tese | 3 | 12 | | poliercolina alta |
| | Tricipiti | Piegamenti braccia a terra con gomiti stretti | 3 | Max | | |
| | Posturale | Double leg stretch | 1 | 8 | | |
| | | Defaticamento | | 15' | | |
| | | Stretching generale | | | | |

| gg allenamento | Gruppo muscolare | Esercizio | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|-----------------------------|-------|-------------|------|------|
| 2° gg | Lombari | iperetension | 3 | 20 | | |
| | Dorsali | Lat machine dietro al collo | 4 | 12 | | |
| | | Pullover con palla medica | 3 | 12 | | |
| | Gambe e polpacci | Pressa | 4 | 12 | | |
| | | Sedia | 1 | 30"\\60" | | |
| | | Leg extension | 3 | 12 | | |
| | | Polpacci al gradino | 3 | 20 | | |
| | Bicipiti | Flessioni panca Scott | 4 | 12 | | |
| | | Defaticamento | | 15' | | |
| | | Stretching generale | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |