



Cognome nome:

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°		Run 15'				
		Cross trainer o step 15'				
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Addominali	crunch normali	3	20		
		crunch inversi	3	20		
		spostamenti gambe dx\sx	3	20		
		sollevamenti del bacino	3	20		
	Gambe	slanci gamba tesa in quadrupedia	3	20		
		squat anteriore tipo sumo	3	20		
		Adductor machine	3	30		
		Abductor machine	3	30		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2°		Bike 15'				
		Run 15'				
		Cross trainer o step 15'				
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Iperextension	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				