



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°/3° gg		Torsioni, circonduzioni, piegamenti laterali				
1° gg	Addominali					
	Pettorali	Panca orizzontale	4	6\8		
		Croci su panca declinata	3	12		
		Parallele larghe	4	Max		
	Spalle	Alzate frontali complete	3	8		salgo 3" tengo 3" scendo 1"
		Aperture alla pectoral m (presa prona)	4	12		
		Cardiofitness		30'		
		stretching generale				
2° gg		12' cardiofitness				
		Iperxtension	3	20		
		Piegamenti braccia a terra	4	Max		
		12' cardiofitness				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Sbarra fissa	4	Max		
		12' cardiofitness				
		Estensioni braccia con piedi sulla palla	4	Max		
		12' cardiofitness				
		Affondi	3	12		
		polpacci al gradino	3	20		
		10' cardiofitness				
		stretching generale				
3° gg	Lombari	Iperxtension	3	20		
	Dorsali	La machine avanti	4	12/10/8/6		
		Pulley basso 1 maniglia	3	12		
	Bicipiti	Flessioni con bilanciere	3	8		Salgo 1" scendo 3"
	Tricipiti	Spinte in basso	3	10\12		
	Gambe	Leg extension	3	10\12		
	Posturale	Spinte braccia sopra la testa poliercolina alta	2	12		