



Cognome nome:

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°		Riscaldamento( bike o step o run o cross trainer)		12' \ 15'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Addominali	Crunch normali	4	20		
		Crunch inversi	4	20		
	Pettorali	Panca orizzontale	4	20		
	Spalle	Lento dietro	4	20		
	Bicipiti	Flessioni 2 manubri	4	20		
	Dorsali	Lat machine dietro	4	20		
	Tricipiti	Spinte in basso	4	20		
	Gambe	Leg extention	4	20		
	Polpacci	Polpacci al gradino singoli	4	20		
		Defaticamento		12' \ 15'		

Punto Fitness di Rota Giorgio  
Viale Papa Giovanni XXIII, 29 24043 Caravaggio (BG)  
Telefono e Fax: 0363-54040  
Codice Fiscale: RTO GGD 70D23 E317U - REA 336180 - Partita IVA:03341220964

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note

# 2

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		riscaldamento	15'			
		Torsioni – circonduzioni				
	addominali	spinte in alto e addominali alternati/incrociati	4	20		Rec 30"
	Pettorali	distensioni 2 manubri su panca orizzontale	4	20		Rec 30"
		croci su panca inclinata	4	20		Rec 30"
	Spalle	tirate al mento	4	20		Rec 30"
		alzate laterali	4	20		Rec 30"
	Bicipiti	flessioni con bilanciere	4	20		Rec 30"
	avambracci	flessioni con bilanciere a presa prona	4	20		Rec 30"
		defaticamento	12'/15'			
		stretching				

Punto Fitness di Rota Giorgio  
Viale Papa Giovanni XXIII, 23 24043 Caravaggio Bg  
Telefono e Fax: 0363-54040 e-mail [puntofittness@tiscali.it](mailto:puntofittness@tiscali.it)  
Codice Fiscale: RTO GGD 70D23 E317U - REA 336180 - Partita IVA:03341220964

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
-------------------	---------------------	-----------	-------	-------------	------	------

2° gg		Torsioni – circonduzioni				
	Lombari	iperxtension	4	20		Rec 30"
	Gambe	leg curl	4	20		Rec 30"
		affondi	4	20		Rec 30"
	Polpacci	polpacci al gradino esecuzione singola	4	20		Rec 30"
	Dorsali	lat machine avanti	4	20		Rec 30"
		pullover	4	20		Rec 30"
	Tricipiti	estensioni 1 braccio	4	20		eseguiti senza pausa
		defaticamento	12'/15'			
		stretching				

1° giorno	Cintura	Torsioni, circonduzioni, piegamenti laterali, addominali e lombari				
	Pettorali	Distensioni 2 manubri su p. inclinata	4	20		Rec 30"
		Croci su p. orizzontale	4	20		Rec 30"
		Parallele larghe	4	massimo numero		Rec 30"
	Spalle	Distensioni 2 manubri sopra la testa con rotazione finale	4	20		Rec 30"
		Circonduzioni concentriche 2 manubri	4	20		Rec 30"
2° giorno	Cintura	Torsioni, circonduzioni, piegamenti laterali				
	Dorsali	Lat machine	5	20		Rec 30"
		Pullover con bilanciere	5	20		Rec 30"
		Rematore un braccio	4	20		Serie continua
	Tricipiti	Estensioni bilanciere presa supina	4	20		Rec 30"
		Spinte dietro 1 braccio	4	20		Serie continua
	Avambracci	Flessioni bilanciere presa prona	4	20		Rec 30"
gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
3° giorno	Gambe	Leg extencion	4	20		Rec 30"
		Leg curl	4	20		Rec 30"

	Polpacci	Polpacci al gradino esecuzione singola	3	20		Serie tripla rec 30"
	Bicipiti	Flessioni bilanciere	4	20		Esecuzione lenta
	Cuffie dei rotatori	Aperture frontali bilanciere da seduto	4	20		Rec 30"