



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		riscaldamento		15'		
		torsioni	1	100		
		circonduzioni	1	20		
		addominali				
		Affondi	3	20		
		apertura gambe a 90° su un fianco	3	20		
		leg curl	3	12/20		
		defaticamento		15'		
		stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg		riscaldamento		15'		
		torsioni	1	100		
		circonduzioni	1	20		
		iperextension	4	20		
		estensioni bilanciere presa supina	3	20		
		pullover con bilanciere	3	20		
		lat machine dietro al collo	3	20		
		spinte dietro al cavo	3	12/20		
		defaticamento		20'		
		stretching generale				



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Lombari	Iperextension	3\4	20		
		spinte dietro al cavo	3\4	12/20		
		Leg extension	3\4	12/20		
		Lat machine presa supina	3\4	20		
		Alzate laterali	3\4	20		
		defaticamento		12'		
		Stretching generale				
2°gg		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Addominali					
		Affondi posteriori+ginocchio avanti su	3	12		
		Squat sumo	3	12		3 molleggi bassi
		Estensioni 2 maniglie	3\4	20		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Estensioni 1 braccio	3	20		
		defaticamento		12'		
		Stretching generale				