



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Torsioni – circonduzioni – pigamenti laterali				
		Cardiofitness		30'/45'		
	Addominali					
	Gambe	Pressa	3	20		
		Sedia	3	30"/60"		
		Affondo posteriore + ritorno ginocchio sù	3	12		
		adductor machine	3	30		
		stretching generale				
2°gg		Torsioni – circonduzioni – pigamenti laterali				
		Cardiofitness		30'/45'		
	Lombari	Iperxtension	4	20		
	Spalle	Lento dietro	3	20		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
	Pettorali	Pectoral machine	3	20		
	Dorsali	Lat machine presa supina	3	20		
	Tricipiti	Spinte dietro 1 manubrio	3	20		
	Posturale	Double leg stretch		10		
		stretching generale				