



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°		riscaldamento		15'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Addominali					
	Pettorali	Piegamenti braccia, a terra	4	Max		Scendo e salgo in 2 tempi
		Croci su panca orizzontale	3	20		Recupero 30"
	Spalle	Trazioni al m.power da supino	4	Max		Scendo e salgo in 2 tempi
		Circonduzioni concentriche \eccentriche 2 manubri	4	12		2 per ogni senso
	Avambracci	Flessioni presa prona	4	12		Recupero 30"
		defaticamento e stretching				Recupero 30"
2°	Lombari	Iperextension	3	20		Recupero 30"
	Dorsali	Lat machine presa supina	4	12-10-8-6		Recupero 30"
		Pulley con 2 maniglie	4	12-10-8-6		Recupero 30"
		Circonduzioni braccia posiz supina	4	12		2 per ogni senso

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
	Tricipiti	parallele	4	Max		Recupero 30"
		Estensine bilanciere presa supina	4	12		Recupero 30"
3° giorno	Lombari	Iperextension	3	20		
	Gambe	Leg extension	3	12		Salgo scendo in 2 tempi
		leg curl	3	12		Salgo scendo in 2 tempi
		Squat sulle punte	3	12		
	Polpacci	polpacci singoli al gradino	3	20		Recupero 30"
	Bicipiti	Flessioni bilanciere	4	12		Salgo scendo in 5"
		defaticamento e stretching				