



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°/2° gg		Riscaldamento		15'		Recupero 30"
		Torsioni	1	100		“
		Circonduzioni	1	20		“
1° gg		Addominali				“
	Pettorali	Piegamenti braccia a terra	5	max		“
		Distensioni 2 manubri panca inclinata	4	12		“
		Croci su panca orizzontale	4	12		“
	Spalle	Distensioni verticali 2 manubri	4	12		“
		Alzate laterali	4	12		“
	Posturale	Pullover	4	20		“
	Bicipiti	Flessioni bilanciere panca Scott	4	12		“
	Avambracci	Flessioni bilanciere presa prona	4	12		“

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg	Lombari	Iperextension	4	20		Recupero 30"
	Gambe	Leg extension	4	20		“
		Leg curl	4	20		“
		Adductor machine	4	20		“
		Affondi	4	20		“
		Polpacci al gradino	3	20		“
	Dorsali	Lat machine dietro al collo	4	12		“
	Tricipiti	Spinte in basso	4	12		“
1°/2° gg		Defaticamento		15'		
		Stretching				