

gg	Gruppo muscolare					
gg allenamento	muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Cardiofitness		30'		
		Torsioni		100		
		rorsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Crunch normali e inversi	3	20		
				00		
		Iperxtension	3	20		
		Panca orizzontale	3	20		
		Lento dietro	3	20		
		Lonio diono		20		
		Flessioni 2 manubri da seduto	3	20		
		La machine dietro	3	20		
		Ed Madrimo diotio	Ť			
		Spinte in basso	3	20		
		Leg extension	3	20		
		Polpacci al gradino	3	20		
		r dipacci al gradilio	3	20		
		Stretching generale				