



Cognome Nome

| gg allenamento | Gruppo muscolare | Esercizio | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|---------------------|-------|-------------|------|------|
| 1° | | Cardiofitness | | 30'/45' | | |
| | | Torsioni | 1 | 100 | | |
| | | Circonduzioni | 1 | 20 | | |
| | Addominali | Crunch normali | 4 | 20 | | |
| | | Crunch inversi | 4 | 20 | | |
| | Pettorali | Panca orizzontale | 4 | 20 | | |
| | Spalle | Lento dietro | 4 | 20 | | |
| | Bicipiti | Flessioni 2 manubri | 4 | 20 | | |
| | | Stretching generale | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| gg allenamento | Gruppo muscolare | Esercizio | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|-----------------------------|-------|-------------|------|------|
| 2° | | Cardiofitness | | 30'/45' | | |
| | | Torsioni | 1 | 100 | | |
| | | Circonduzioni | 1 | 20 | | |
| | | Iperextention | 4 | 20 | | |
| | Dorsali | Lat machine dietro al collo | 4 | 20 | | |
| | Tricipiti | Spinte in basso | 4 | 20 | | |
| | Gambe | Leg extention | 4 | 20 | | |
| | Polpacci | Polpacci al gradino | 4 | 20 | | |
| | | Stretching generale | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |