



Cognome nome

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° giorno	Cintura	Torsioni, circonduzioni, piegamenti laterali, addominali e lombari				
	Pettorali	distensioni 2 manubri su panca inclinata	4	12/10/8/6		Rec 30"
		croci su panca inclinata	4	12		Rec 30"
		flessioni a terra	4	Max		Rec 30"
	Spalle	alzate laterali complete con rotazione	4	12		Rec 30"
2° giorno	Cintura	Torsioni, circonduzioni, piegamenti laterali, lombari				
	Dorsali	lat machine dietro al collo	4	12/10/8/6		Rec 30"
		pullover con bilanciere	4	12		Rec 30"
		rematore un braccio	4	12/10/8/6		Rec 30"
	Tricipiti	estensioni cavo sopra la testa	4	12		Rec 30"
		spinte in basso	4	12		Rec 30"

[illegible]