

| gg allenamento | Gruppo muscolare | Esercizio | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|--|-------|-------------|------|------|
| | | | | | | |
| 1° gg | | Riscaldamento | | 15' | | |
| | | Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali | | | | |
| | Addominali | Crunch con fitball | 3 | 12 | | |
| | Pettorali | Piegamenti braccia a terra | 4 | Max | | |
| | | Croci su panca declinata | 3 | 12 | | |
| | Spalle | Alzate frontali con palla medica | 3 | 20 | | |
| | | Alzate laterali presa prona | 3\4 | 12 | | |
| | Posturale | Sollevamenti braccia dietro la schiena su panca | 3 | 12 | | |
| | | Defaticamento | | 15' | | |
| | | Stretching generale | | | | |
| | | | | | | |
| 2° gg | | Riscaldamento | | 15' | | |
| | | Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali | | | | |

| allenamento muscolare Esercizio Serie Ripetizioni Peso Note Lombari Iperxtension 3 20 Gambe e polpacci Affondi+knee up 3 12 Adductor + abductor machine 3 12 Polpacci al gradino 3¼ 20 Dorsali Sbarra fissa 4 Max Lat machine dietro 4 12 Pullover con palla medica 3 20 Bicipiti Flessioni bilanciere angolato 3 12 Tricipiti Estensioni 2 maniglie 4 12 Defaticamento 15' Stretching generale | | | | | | | |
|--|-------------|-----------|---------------------------|-------|-------------|------|------|
| Lombari Iperxtension 3 20 Gambe e polpacci Affondi+knee up 3 12 Adductor + abductor machine 3 12 Polpacci al gradino 3\(\frac{4}{20}\) Dorsali Sbarra fissa 4 Max Lat machine dietro 4 12 Pullover con palla medica 3 20 Flessioni bilanciere angolato 3 12 Tricipiti Estensioni 2 maniglie 4 12 Defaticamento 15' | gg | Gruppo | Formitte | | Din . 4'-1' | D | Note |
| Gambe e polpacci Affondi+knee up 3 12 Adductor + abductor machine 3 12 Polpacci al gradino 3\/4 20 Dorsali Sbarra fissa 4 Max Lat machine dietro 4 12 Pullover con palla medica 3 20 Bicipiti Flessioni bilanciere angolato 3 12 Tricipiti Estensioni 2 maniglie 4 12 Defaticamento 15' | allenamento | muscolare | Esercizio | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
| Gambe e polpacci Affondi+knee up 3 12 Adductor + abductor machine 3 12 Polpacci al gradino 3\/4 20 Dorsali Sbarra fissa 4 Max Lat machine dietro 4 12 Pullover con palla medica 3 20 Bicipiti Flessioni bilanciere angolato 3 12 Tricipiti Estensioni 2 maniglie 4 12 Defaticamento 15' | | | | | | | |
| polpacci Affondi+knee up 3 12 Adductor + abductor machine 3 12 Polpacci al gradino 3\\\4 20 Dorsali Sbarra fissa 4 Max Lat machine dietro 4 12 Pullover con palla medica 3 20 Flessioni bilanciere angolato 3 12 Tricipiti Estensioni 2 maniglie 4 12 Defaticamento 15' | | Lombari | Iperxtension | 3 | 20 | | |
| polpacci Affondi+knee up 3 12 Adductor + abductor machine 3 12 Polpacci al gradino 3\\\4 20 Dorsali Sbarra fissa 4 Max Lat machine dietro 4 12 Pullover con palla medica 3 20 Flessioni bilanciere angolato 3 12 Tricipiti Estensioni 2 maniglie 4 12 Defaticamento 15' | | Camba a | | | | | |
| Polpacci al gradino 3\(\frac{4}{20}\) Dorsali Sbarra fissa 4 Max Lat machine dietro 4 12 Pullover con palla medica 3 20 Flessioni bilanciere angolato 3 12 Tricipiti Estensioni 2 maniglie 4 12 Defaticamento 15' | | | Affondi+knee up | 3 | 12 | | |
| Polpacci al gradino 3\(\frac{4}{20}\) Dorsali Sbarra fissa 4 Max Lat machine dietro 4 12 Pullover con palla medica 3 20 Flessioni bilanciere angolato 3 12 Tricipiti Estensioni 2 maniglie 4 12 Defaticamento 15' | | | | | | | |
| Polpacci al gradino 3\4 20 Dorsali Sbarra fissa 4 Max Lat machine dietro 4 12 Pullover con palla medica 3 20 Flessioni bilanciere angolato 3 12 Tricipiti Estensioni 2 maniglie 4 12 Defaticamento 15' | | | | 3 | 12 | | |
| Dorsali Sbarra fissa 4 Max Lat machine dietro 4 12 Pullover con palla medica 3 20 Bicipiti Flessioni bilanciere angolato 3 12 Tricipiti Estensioni 2 maniglie 4 12 Defaticamento 15' | | | | | | | |
| Dorsali Sbarra fissa 4 Max Lat machine dietro 4 12 Pullover con palla medica 3 20 Bicipiti Flessioni bilanciere angolato 3 12 Tricipiti Estensioni 2 maniglie 4 12 Defaticamento 15' | | | Dalmassi al avadina | 2).4 | 20 | | |
| Lat machine dietro 4 12 Pullover con palla medica 3 20 Bicipiti Flessioni bilanciere angolato 3 12 Tricipiti Estensioni 2 maniglie 4 12 Defaticamento 15' | | | Polpacci ai gradino | 3\4 | 20 | | |
| Lat machine dietro 4 12 Pullover con palla medica 3 20 Bicipiti Flessioni bilanciere angolato 3 12 Tricipiti Estensioni 2 maniglie 4 12 Defaticamento 15' | | | | | | | |
| Pullover con palla medica 3 20 Flessioni bilanciere angolato 3 12 Tricipiti Estensioni 2 maniglie 4 12 Defaticamento 15' | | Dorsali | Sbarra fissa | 4 | Max | | |
| Pullover con palla medica 3 20 Flessioni bilanciere angolato 3 12 Tricipiti Estensioni 2 maniglie 4 12 Defaticamento 15' | | | | | | | |
| Bicipiti Flessioni bilanciere angolato 3 12 Tricipiti Estensioni 2 maniglie 4 12 Defaticamento 15' | | | Lat machine dietro | 4 | 12 | | |
| Bicipiti Flessioni bilanciere angolato 3 12 Tricipiti Estensioni 2 maniglie 4 12 Defaticamento 15' | | | | | | | |
| Bicipiti Flessioni bilanciere angolato 3 12 Tricipiti Estensioni 2 maniglie 4 12 Defaticamento 15' | | | Pullover con palla medica | 3 | 20 | | |
| Bicipiti angolato 3 12 Tricipiti Estensioni 2 maniglie 4 12 Defaticamento 15' | | | | | | | |
| Tricipiti Estensioni 2 maniglie 4 12 Defaticamento 15' | | Riciniti | | 3 | 12 | | |
| Defaticamento 15' | | Бюрк | ungoluto | | 12 | | |
| Defaticamento 15' | | | | l . | | | |
| | | Tricipiti | Estensioni 2 maniglie | 4 | 12 | | |
| | | | | | | | |
| Stretching generale | | | Defaticamento | | 15' | | |
| Stretching generale | | | | | | | |
| | | | Stretching generale | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |