



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°		Aerobico 30'/45'				
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Addominali	Crunch normali	4	20		
		Crunch inversi	4	20		
	Glutei	Slanci gamba tesa in posizione prona	3	20		
	Gambe	Affondi	3	12		
		Adductor machine	3	30		
		Abductor machine	3	30		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2°		Aerobico 30'/45'				
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Iperextention	4	20		
	Spalle	Lento dietro	3	20		
	Bicipiti	Flessioni 2 manubri	3	20		
	Pettorali	Distensioni bilanciere su panca inclinata	3	20		
	Dorsali	Lat machine dietro al collo	3	20		
	Tricipiti	Spinte in basso	3	20		
		Stretching generale				



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
Cognome nome		Bike 15'				
gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
		addominali	1	100		
		pressa	3	20		
	Addominali	spinte dietro al cavo	3	12\20		
		leg extension	3\4	20		
	Glutei	Gluteus Machine	3	01/12/20		
2°gg	Gambe	Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali	3	20		
		lombari	3	20		
		Distensioni 2 manubri perpendicolari al pavimento, a terra, con circonduzione braccia al pavimento	3\4	12/20		
		pulley basso	3	20		
		sollevamenti braccia dietro lam schiena	3\4	20		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2°		Bike 15'				
		Run 15'				
		Cross trainer o step 15'				
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Iperextention	4	15		
	Spalle	Alzate laterali	3	20		
	Bicipiti	Flessioni con bilanciere	3	20		
	Pettorali	Croci su panca inclinata	3	20		
	Dorsali	Pullover	3	20		
	Tricipiti	Estensioni 1 braccio	3	20		
		Stretching generale				



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°		Bike 15'				
		Run 15'				
		Cross trainer o step 15'				
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		piegamenti laterali	1	100		
	Addominali	spinte laterali	4	20		
		chiusure a compasso	4	20		
		aperture gamba a 90° su un fianco	3	20/30		
		adduttori con sollevamento gamba, sdraiato su un fianco	3	20/30		
		affondi laterali	3	12\20		
		polpacci al gradino	3	20		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2°		Bike 15'				
		Run 15'				
		Cross trainer o step 15'				
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Iperextention	4	20		
	Spalle	alzate frontali complete bilanciere	3	20		
	Bicipiti	flessioni a martello	3	20		
	Pettorali	pectoral machine	3	20		
	Dorsali	lat machine davanti al collo	3	20		
	Tricipiti	estensioni bilanciere presa supina	3	20		
		Stretching generale				



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°		cardiofitness		30\45'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
		addominali				
		squat sulle punte	3	20		
		leg curl	3	12\20		
		adductor m.	3	30		
		spinte dietro al cavo	3	12\20		
		stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2°		cardiofitness		30'\45'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
		lombari				
		panca orizzontale	3	20		
		alzate laterali complete con rotazione	3	20		
		spinte in basso	3	20		
		estensioni 2 maniglie	3	20		
		pullover con bilanciere	3	20		
		stretching generale				





gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°		cardiofitness		30\45'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
		addominali				
		affondi	3	12\20		
		leg extension	3	12\20		
		squat saltati tipo sumo	3	12\20		
		contrazioni glutei, posizione supina con elastico alle ginocchia		50\100		
		stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2°		cardiofitness		30'\45'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
		lombari				
		pullover sulla palla	3\4	20		
		croci sulla palla	3\4	20		
		flessioni a terra	3\4	max		
		estensioni bilanciere presa supina	3\4	20		
		lat machine dietro al collo	3\4	20		
		stretching generale				



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°/2° gg		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
		cardiofitness		45'		
		stretching generale				
1° gg		addominali				
		pressa	4	20		
		spinte dietro al cavo	3\4	12\20		
		leg curl	4	20		
		adductor m.	4	30		
2°gg		lombari				
		Rematore 1 manubrio	3\4	12/20		
		pulley basso	4	20		
		sollevamenti braccia dietro la schiena	3	12/20		
		estensioni cavi sopra la testa	4	20		