



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°\2°		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
		Riscaldamento		15'		
1° gg	Addominali + lombari					
	Pettorali	Piegamenti braccia a terra	4	Max		
		Croci su panca orizzontale	4	15\20		
		Distensioni 2 manubri panca iclinata	4	12		
	Spalle	Alzate frontali complete con bilanciere	4	12		
		Circonduzioni 2 manubri posiz eretta	3	12		
	Tricipiti	Spinte dietro 1 manubrio	3	12		
		Defaticamento		15'		
		Stretching generale				
2° gg	Lombari	Iperextension	3	20		
	Gambe e polpacci	Pressa	4	12		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Leg curl	4	12		
		polpacci al gradino	3	20		
	Dorsali	Sbarra fissa	4	Max		
		Lat machine presa supina	4	12		
		Pullover con bilanciere	3	20		
	Bicipiti	Flessioni bilanciere angolato	3	12		