

Cognome nome

Cognome nor	IIE					1
gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		riscaldamento		20'\30'		
		Torsioni	1	100		
		circonduzioni	1	20		
		spostamenti gambe dx\sx	3	20		
		sollevamenti bacino	3	20		
	addominali	Crunch normali	3	20		
		crunch inversi	3	20		
		lento dietro	3\4	20		
		Tuesday' Our south of				
		Trazioni 2 manubri posizione prona	3\4	20		
		noctoral inverse press				
		pectoral inversa presa prona	3\4	20		
		stretching				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Facusinia	Carria	Directions	Dana	Nata
allenamento	muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° aa		rianaldamenta		20//20/		
2° gg		riscaldamento		20'\30'		
		Toroioni	1	100		
		Torsioni	<u> </u>	100		
		circonduzioni	1	20		
		spostamenti gambe dx\sx	3	20		
		sollevamenti bacino	3	20		
		croci sulla palla	3\4	20		
		lat machine dietro la testa	3\4	20		
		pressa	3\4	20		
		ortrotohing				
		srtretching				