



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		
		abductor m.	3	30		
		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				