



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°		Aerobico 30'/45'				
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Addominali					
	Gambe	Affondi	3	12\20		
		Pressa	3	20		
		Gluteus m.	3	12\20		
		Adductor m.	3	30		
		Double leg stretc su fit ball (solo braccia)	1	8\10		
		Stretching generale				
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
2°	Lombari	Iperextension	3	20		
		Alzate frontali complete con bilanciere	3	20		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Pectoral machine presa inversa	3	20		
		Circonduzioni 1 braccio posiz. Supina e gambe a lato 90°	1	8\10 L		1 serie in ogni direzione
		Lat machine dietro al collo	3	20		
		Estensioni bilanciere presa supina	3	20		
		Stretching generale				
3°	Lombari	Sollevamento del bacino	2	20		
	Core	Hundred	1	da10 a 100 respirazioni		
	Gambe	Leg curl	3	12\20		
		Spinte dietro al cavo	3	12		
		Estensioni verticali 1 braccio	3	20		
		Alzate laterali complete con rotazione	3	8\10		
		Stretching generale				