



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Riscaldamento		12\'15\'		
		Torsioni – circonduzioni				
	Addominali	Spinte in alto	3	20		
		Incrociati	3	20		
	Pettorali	Distensioni 2 manubri su panca orizzontale	3	20		
		Pectoral Machine	3	20		
	Spalle	Tirate al mento	3	20		
		Alzate laterali	3	20		
	Bicipiti	Flessioni bilanciere	3	20		
		Defaticamento		12\'15\'		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg		Riscaldamento		12\'15\'		
	Lombari	Iperextension	3	20		
	Gambe	Leg Extension	3	20		
		Affondi	3	20		
		Polpacci al gradino	3	20		
	Dorsali	Lat machine avanti	3	20		
		Pullover	3	20		
	Tricipiti	Estensioni 1 braccio	3	20		
		Defaticamento		12\'15\'		
		Stretching generale				