



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°/2°/3° gg		Torsioni, circonduzioni, piegamenti laterali				
1° gg	Addominali					
	Pettorali	Distensioni 2 manubri su panca orizzontale	3	12/10/08		
		Pectoral machine	3	20		
	Dorsali	Sbarra fissa	3	Max		
		Lat machine presa supina	3	12/10/08		
		Pullover al cavo	3	12		
	Tricipiti	Spinte dietro 1 manubrio	3	12		
		Estensioni con i piedi sulla palla	3	Max		
		stretching generale				
2° gg		Lavoro aerobico				
		stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
3° gg		Lombari				
	Gambe	Leg curl	3	12		
		Affondi	3	12		
	Polpacci	Polpacci singoli al gradino	3	20		
	Spalle	Alzate laterali singole	3	12		
		Lento avanti	3	12/10/08		
	Bicipiti	Flessioni 2 manubri su panca inclinata	3	12		
	Avambracci	Flessioni polsi prono e supino	3	20		
		stretching generale				