



Cognome nome:

Giorno di allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Lombari					
	Pettorali	Panca orizzontale	4	4		
		Croci su panca orizzontale	3	20		
	Spalle	Alzate frontali alternate 2 manubri	3	12		
		Alzate laterali 2 manubri presa prona	4	12		
	Posturale	Distensioni verticali con elastico	2	12		
		Defaticamento e stretching				
2° gg	Addominali + lombari					
	Dorsali	Sbarra fissa presa prona	4	max		Rec 30"
		Free climbing 1 mano	3	max		Rec 30"
		Pulley basso 1 maniglia	3	12		Rec 30"
		Pullover al cavo	3	12		Rec 30"

	Tricipiti	Estensioni con elastico	3	max		Rec 30"
Giorno di allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Parallele	4	max		Rec 30"
	Posturale	Sollevamenti braccia dietro la schiena seduto a terra	3	12		
		Defaticamento e stretching				
3° gg		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Lombari					
	Gambe e polpacci	Leg extension	4	12		Rec 30"
		Affondi posteriori + knee up	3	12		Rec 30"
		Pressa	3	12		Rec 30"
		polpacci al gradino	3	20		
	Bicipiti	Flessione i manubrio+sollevamento gomito (parallelo al pavimento)	3	8		
	Avambracci	Flessioni polsi prono e supino	3	20		
		Defaticamento e stretching				

--	--	--	--	--	--	--