



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Riscaldamento		15'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Addominali					
	Lombari	Iperxtension	3	20		
		Panca orizzontale	4	12		
		Distensioni sopra la testa 2 manubri	4	12		
		Trazioni sbarra fissa	4	Max		
		Parallele larghe	4	Max		
		Push up gomiti stretti	4	Max		
		Circonduzioni braccia posizione supina	2	20		
		Affondi	4	12		
		polpacci al gradino	3	20		
		Defaticamento		12'		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Stretching generale				