



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Riscaldamento		15'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Addominali				
	Pettorali	Panca inclinata	4	12		
		Croci su panca inclinata	4	12		
	Spalle	Alzate frontali 2 manubri	4	12		
		Alzate laterali complete con rotazione	4	12		
	Bicipiti	Flessioni panca Scott	4	12		
		Defaticamento		15'		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg		Riscaldamento		15'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Iperxtension	4	20		
	Gambe e polpacci	Leg extension	4	12		
		Affondi	3	12		
		Adductor machine	4	20		
		polpacci al gradino	4	20		
	Dorsali	Lar machine presa supina	4	12		
		Rematore con bilanciere	4	12		
	Tricipiti	Estensini bilanciere presa supina	4	12		
		Defaticamento				
		Stretching generale				