



Cognome nome:

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		torsioni - circonduzioni piegamenti laterali				
		addominali – lombari				
	Pettorali	distensioni due manubri alternate su panca orizzontale	4	12		Scendo lento, salgo 1" recupero 30"
	Spalle	alzate laterali	4	12		Scendo lento, salgo 1" recupero 30"
		distensioni verticali alternate 2 manubri	4	12		Scendo lento, salgo 1" recupero 30"
	Tricipiti	spinte bilanciere angolato	4	12		Scendo lento, salgo 1" recupero 30"
	Bicipiti	flessioni 2 manubri alternate	4	12		Scendo lento, salgo 1" recupero 30"
2° gg		torsioni - circonduzioni piegamenti laterali				
		lombari	4	20		
		trazioni con i piedi sulla palla	4	max		Scendo lento, salgo 1" recupero 30"
		spinte 2 manubri posiz. supina a terra	4	12		Scendo lento, salgo 1" recupero 30"
		leg extension	4	20		Recupero 30"
		leg curl	4	20		Recupero 30"

[illegible]