

gg	Gruppo					
allenamento	muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° giorno		riscaldamento		15'		
	Addominali	2 esercizi	4	20		Recupero 30"
	lombari	Iperextention	4	20		"
	iomban	iperextention	_	20		
						"
	Pettorali	piegamenti braccia a terra	4	Max		
		distensioni bilanciere su panca inclinata	4	12		66
		Croci cu panca orizzontalo	4	12		"
		Croci su panca orizzontale	4	12		
	Spalle	distensioni verticali 2 manubri	4	20		"
		alzate frontali complete alternate	4	10		"
	Gambe	leg extention	4	12		"
	Carribo	log oxtollion	T	12		
		Affondi	4	12		и
	Polpacci	polpacci singoli al gradino	4	20		и
		defaticamento e stretching				

gg	Gruppo	Facusinia	Carria	Dinatiriani	Dage	Note
allenamento	muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° giorno		riscaldamento		15'		
	la mala a mi	la anaudandian		00		D 20"
	lombari	Iperextention	4	20		Recupero 30"
						"
	Schiena	trazioni alla sbarra fissa	4	Max		
			,	40		"
		lat machine dietro al collo	4	12		
						"
		rematore 1 manubrio	4	12		
		sollevamenti braccia con				
		bilanciere in posizione		40		"
		prona	4	12		
						"
	Bicipiti	flessioni a martello	4	12		
						"
	Tricipiti	spinte dietro 1 manubrio	4	12		
						"
		estensioni bilanciere presa supina	4	12		···
		•				
		defaticamento e stretching				



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
allerialificito	iliuscolaie	L36101210	Oene	Mipedzioni	1 690	14010
1°		addominali				тегто а о пр; доро 4
				12-10-8-6-4-		settimane arrivo a 1rip; continuo sempre con
	Pettorali	panca orizzontale	6	1		questo schema
		Croci su panca inclinata	4	20		Recupero 30"
		parallele	5	Max		"
		parallele		IVIAX		
						"
	Bicipiti	flessioni alternate 2 manubri	4	12		
		estensione cavo sopra la				"
	Tricipiti	testa	4	12		
						"
		flessioni a terra con le mani vicine	5	Max		••
2°		lombari				Decumera 20"
		lomban				Recupero 30"
						"
	Dorsali	lat machine davanti al collo	4	12		
						"
		rematore bilanciere	4	12-10-8-6		
	Spalle	tirate al mento	4	12-10-8-8		"
			<u> </u>			
				40		"
		alzate laterali	4	12		
						"
	Gambe	leg curl	4	12		

			1			1
		squat anteriori	4	12-10-8-8		"
		<u> </u>				
gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
	Dolmonoi	Calf al avadina		20		
	Polpacci	Calf al gradino	4	20		
		defaticamento e stretching				



gg	Gruppo					
allenamento	muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°/2°/3° gg		riscaldamento		15'		
. 12 10 99		negaraamente				
		torsioni		100		
		circonduzioni		20		
1° giorno		addominali				
	Pettorali	chest press	4	12-10-8-6		Recupero 30"
		distensioni 2 manubri su	,	40.40.00		"
		panca inclinata	4	12-10-8-6		
		panca orizzontale presa				"
	Spalle	supina	4	12-10-8-6		
		alzate laterali complete con rotazione	4	12		"
		rotazione	4	12		
		defaticamento e stretching				
2° giorno	Lombari	Iperextention	4	20		Recupero 30"
2 gioi110	Lomban	ιροιολισιαίοιι		20		1 Coupero ou
		trazioni alla sbarra presa				"
		supina	5	Max		
						"
		lat machine dietro al collo	4	12-10-8-6		"
						"
		pullover con bilanciere	4	20		

gg	Gruppo	Formitte	0	Dia dielani	D	Note
allenamento	muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° giorno	Bicipiti	flessioni panca Scott	4	12		Recupero 30"
						"
	Tricipiti	estensioni 2 maniglie	4	12		
		spinte in basso	4	12-10-8-6		"
		,				
		defaticamento e stretching				
		defaticamento e stretching				
3° giorno	Lombari	Iperextension	4	20		
	Gambe	leg curl	4	12		
		affondi	4	12		
		G.H.G.H.G.	-			
				0.011/0.011		
		sedia	4	60"/90"		
	Polpacci	polpacci singoli al gradino	4	20		
	Avambracci	flessioni polsi prono e supini	3	20		
		·				
		defeticamente e etretabia a				
		defaticamento e stretching				



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°		wis salds we such		4.51		
1		riscaldamento		15'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Addominali					
	Pettorali	Piegamenti braccia, a terra	4	Max		Scendo e salgo in 2 tempi
		Croci su panca orizzontale	3	20		Recupero 30"
		Orodi sa panoa onzzoniale		20		rtedapero do
		Trazioni al m.power da				Scendo e salgo in 2
	Spalle	supino	4	Max		tempi
		Circonduzioni concentriche \eccerntriche 2				
		manubri	4	12		2 per ogni senso
	Avambracci	Flessioni presa prona	4	12		Recupero 30"
		·				·
		defaticamento e stretching				Recupero 30"
		defaticamento e stretching				Necupero 30
2°	Lombari	Iperextension	3	20		Recupero 30"
	Dorsali	Lat machine presa supina	4	12-10-8-6		Recupero 30"
	Dorsan	Zat maorimo presa supina	_	12 10-0-0		110000010 00
		Pulley con 2 maniglie	4	12-10-8-6		Recupero 30"
		Circonduzioni braccia posiz supina	4	12		2 per ogni senso

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
	Tricipiti	parallele	4	Max		Recupero 30"
		Estensine bilanciere presa supina	4	12		Recupero 30"
3° giorno	Lombari	Iperextension	3	20		
	Gambe	Leg extension	3	12		Salgo scendo in 2 tempi
		leg curl	3	12		Salgo scendo in 2 tempi
		Squat sulle punte	3	12		
	Polpacci	polpacci singoli al gradino	3	20		Recupero 30"
	Bicipiti	Flessioni bilanciere	4	12		Salgo scendo in 5"
		defaticamento e stretching				