



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Riscaldamento( bike o step o run o cross trainer)		12' \ 15'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Addominali	Crunch normali	4	20		Recupero 30"
		Crunch inversi	4	20		“
	Pettorali	Panca orizzontale	4	20		“
	Spalle	Lento dietro	4	20		“
	Bicipiti	Flessioni 2 manubri	4	20		“
	Dorsali	Lat machine dietro	4	20		“
	Tricipiti	Spinte in basso	4	20		“
	Gambe	Leg extension	4	20		“
	Polpacci	Polpacci al gradino singoli	4	20		“
		Defaticamento		12' \ 15'		