



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°/2°/3° GG		Riscaldamento		15'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
1° GG	Addominali					
	Pettorali	Piegamenti braccia a terra	4	Max		
		Croci su panca inclinata	4	12		
	Spalle	Alzate laterali complete presa supina	4	12		
		Pectoral m. aperture post (presa prona)	4	12		
	Dorsali	Lat machine dietro al collo	4	10\12		
1°/2°/3° GG		Defaticamento		15'		
		Stretching generale				
2°GG	Lombari	Iperextension	3	20		
	Gambe	Leg extension	4	10\12		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
	Gambe	Leg curl	4	10\12		
	Polpacci	Sollevamenti sulle punte al gradino	3	20		
	Bicipiti	Flessioni 2 manubri su panca inclinata	4	12		
	Posturale	Sollevamenti braccia dietro la schiena seduto a terra	3	12		
3° GG		Addominali + lombari				
	Dorsali	Lat machine avanti	4	10\12		
		Pulley basso 1 maniglia	3	10\12		
		Pullover bilanciere	3	20		
		Distensioni in alto alla poliercolina alta	2	12\15		
	Braccia	Parallele	4	Max		