



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Riscaldamento		15'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Addominali	chiusure a compasso	3	20		
		Criss cross	3	10		
	Pettorali	Panca inclinata	4	12		
		Croci su panca orizzontale	4	12		
	Spalle	Panca presa supina e stretta	4	12		
		Alzate laterali complete con torsione	4	12		
	Tricipiti	Spinte dietro 1 braccio	3\4	12		
		Defaticamento		15'		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Lombari	Iperxtension	4	20		
	Gambe e polpacci	Leg extension	4	12		
		Squat anteriori	4	12		
		Polpacci al gradino	3¼	20		
	Dorsali	Lat machine presa supina	4	12		
		Circonduzioni braccia posizione supina	2	12		2 per ogni direzione
	Bicipiti	Flessioni panca Scott	4	12		
		Defaticamento		15'		
		Stretching generale				