



Cognome nome:

Giorno di allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Lombari					
	Pettorali	Distensioni 2 manubri panca orizzontale	10	10		Rec 30"
		Croci su panca inclinata	4	20		Rec 30"
	Spalle	spinte braccia con i piedi sulla palla (posizione a "L")	4	max		Rec 30"
		alzate laterali complete presa supina	4	12		Rec 30"
2° gg	Addominali + lombari					
	Schiena	sbarra fissa presa larga	4	max		Rec 30"
		lat machine dietro	4	20		Rec 30"
		pullover con bilanciere	4	20		Rec 30"
	Bicipiti	flessioni bilanciere	4	12		stop a mezza via salendo 3"5"
	Avambracci	flessioni presa prona	4	12		Rec 30"

Giorno di allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
3° gg		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Lombari					
	Gambe e polpacci	leg curl	4	12		Rec 30"
		squat anteriore tipo sumo	4	12-10-8-6		Rec 30"
		polpacci al gradino	4	20		Rec 30"
	Tricipiti	Estensioni 1 braccio posiz. Supina	3	12		Rec 30"
		flessioni a terra con le mani vicine e gomiti larghi	4	max		Rec 30"
		parallele	4	max		Rec 30"