



Cognome Nome

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°		Cardiofitness		30'/45'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Addominali	Crunch normali	4	20		
		Crunch inversi	4	20		
	Pettorali	Panca orizzontale	4	20		
	Spalle	Lento dietro	4	20		
	Bicipiti	Flessioni 2 manubri	4	20		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2°		Cardiofitness		30'/45'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Iperextention	4	20		
	Dorsali	Lat machine dietro al collo	4	20		
	Tricipiti	Spinte in basso	4	20		
	Gambe	Leg extention	4	20		
	Polpacci	Polpacci al gradino	4	20		
		Stretching generale				



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°		Cardiofitness		30'/45'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Addominali	Spinte in alto o addominali incrociati	4	20		
	Pettorali	Pectoral Machine	4	20		
	Spalle	Alzate laterali	4	20		
	Bicipiti	Flessioni bilanciere	4	20		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2°		Cardiofitness		30'/45'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Lombari	Iperextention	4	20		
	Gambe	Leg curl	4	20		
	Polpacci	Polpacci al gradino	4	20		
	Dorsali	Lat machine avanti	4	20		
	Tricipiti	Estensioni 1 braccio	4	20		
		Stretching generale				