



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		10' cardiofitness				
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Addominali	2/3 esercizi a scelta	3	20		30" recupero
		10' cardiofitness				
		Affondi laterali	3	12		30" recupero
		Squat kick	3	12/20		30" recupero
		10' cardiofitness				
		Piegamenti braccia a terra	3\4	Max		30" recupero
		Lento avanti stazione eretta	3\4	12/20		30" recupero
		10' cardiofitness				
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2°gg		10' cardiofitness				
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Lombari	Iperextension	3	20		
		10' cardiofitness				
		Alzate laterali	3\4	20		30" recupero
		Flessioni 2 manubri a martello	3\4	20		30" recupero
		10' cardiofitness				
		Spinte in basso al cavo alto a braccia tese	3	20		30" recupero
		Spinte in basso (ercolina)	3\4	20		30" recupero
		10' cardiofitness				
		Stretching generale				
3° gg		10' cardiofitness				
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Lombari	Iperextension	3	20		30" recupero
		Ponte sulle spalle + apri\chiudi gambe	3	12\15		30" recupero



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
3° gg		10' cardiofitness				
		Squat gambe unite + apertura laterale gamba	3	12\15		30" recupero
		Adductor + abductor m.	3	30		30" recupero
		10' cardiofitness				
		Estensioni fra le panche con piedi a terra	3\4	Max		30" recupero
		Lat machine avanti	3	20		30" recupero
		10' cardiofitness				
		Stretching generale				