



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°/2° gg		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
		cardiofitness		45'		
		stretching generale				
1° gg		addominali				
	Gambe	Squat kick	3\4	12		
		Leg extension	3\4	12\20		
		Affondi	3	12		
		Adductor + abductor machine	3\4	30		
		Polpacci al gradino	3\4	20		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg	Lombari					
		Rematore + spinte dietro 1 manubrio	3	12\20		Ripetizioni alternate
		Flessioni per gli avambracci + distensioni verticali con bilanciere	3\4	12\20		“
		Alzate laterali + distensioni manubri su panca inclinata	3\4	12\20		“
		Plunk	1	30"60"		
		Stretching generale				