



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		riscaldamento		15'		
		Torsioni	1	100		
		circonduzioni	1	20		
		spostamenti gambe dx\sx	3	20		
		sollevamenti bacino	3	20		
	addominali	Crunch normali	3	20		
		crunch inversi	3	20		
		lento dietro	4	20		
		pullover con bilanciere	4	20		
		lat machine dietro al collo	4	20		
		pectoral inversa presa prona	4	20		
		defaticamento		15'		
		stretching				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg		riscaldamento		15'		
		Torsioni	1	100		
		circonduzioni	1	20		
		iperetension	4	20		
		panca orizzontale	4	20		
		Flessioni 2 manubri	4	20		
		Leg extension	4	20		
		polpacci al gradino	4	20		
		defaticamento		15'		
		Stretching generale				



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Riscaldamento		15'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Spostamenti ginocchia dx\sx posizione supina	3	20		
	Addominali	Addominali incrociati	4	20		
	Pettorali	Distensioni 2 manubri panca orizzontale	4	12		
		Pectoral machine	4	12		
	Spalle	Tirate al mento	4	12		
		alzate laterali da seduto	4	12		
	Bicipiti	Flessioni bilanciere	4	12		
		Defaticamento		15'		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg		Riscaldamento		15'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Lombari	Iperxtension	4	20		
	Gambe e polpacci	Leg curl	4	12		
		Pressa	4	12		
		Polpacci al gradino	4	20		
	Dorsali	La machine avanti	4	12		
		Pullover	4	20		
	Tricipiti	Estensioni 1 braccio	4	12		
		Defaticamento		15'		
		Stretching generale				



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Riscaldamento		15'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Addominali	Crunch con i piedi sulla palla	3	20		
		Incrociati singoli	3	20		
	Pettorali	Distensioni 2 manubri panca inclinata	4	12		
		Croci su panca inclinata	4	12		
		Piegamenti braccia a terra	4	Max		
	Spalle	Alzate laterali complete con rotazione	4	12		
		Circonduzioni 2 manubri	3	12		
	Bicipiti	Flessioni concentrate	3	12		
	Tricipiti	Spinte dietro 1 manubrio	3	12		
		Defaticamento		15'		
		stretching				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg		Riscaldamento		15'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Lombari	iperetension	4	20		
	Gambe e polpacci	Leg extension	4	12		
		Affondi	3	12		
		Adductor + abductor machine	3	20		
		Polpacci al gradino	3	20		
	Dorsali	Lat machine presa supina	4	12		
		Circonduzioni braccia posiz supina	3	12		
		Rematore 1 braccio	3	12		