



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Cardiofitness		30'/40'		
		Torsioni – circonduzioni				
	Addominali	Crunch normali	3	12		Piedi sulla palla
		Swan dive		8\10		
	Pettorali	Croci su panca inclinata	3	20		
	Posturale	Sollevamenti braccia dietro la schiena	2	12		Seduto sulla panca
		Pullover con bilanciere	3	12		
		Stretching generale				
2° gg		Cardiofitness		30'/40'		
		Torsioni – circonduzioni				
		Sollevamenti bacino	3	12		
		Double leg stretch	2	8		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
	Tricipiti	Estensioni 1 braccio	3	12		
	Dorsali	Lat machine dietro al collo	3	12		
	Polpacci	Sollevamenti al gradino	3	20		
		Stretching generale				
3° GG		Cardiofitness		30'/40'		
		Torsioni – circonduzioni				
	Addominali	Incrociati	3	12		Piedi sulla palla
		Spostamenti ginocchia dx\sx	2	12		2 serie per lato
	Gambe	Pressa	3	20		
	Schiena	Aperture alla pectoral machine	3	12		Presa prona
	Tricipiti	Spinte in basso	3	12		
		Stretching generale				