



Cognome nome

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		riscaldamento		20\30'		
		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	3\4	20		
		Trazioni 2 manubri posizione prona	3\4	20		
		pectoral inversa presa prona	3\4	20		
		stretching				

[illegible]