



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Cardiofitness		8'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Addominali	2 esercizi	2	20		
	lombari	Iperextension	2	20		
		Cardiofitness		8'		
		Piegamenti braccia a terra	3	Max		
		Parallele	3	Max		
		Sbarra fissa	3	Max		
		Cardiofitness		8'		
		Estensioni con i piedi sulla palla	3	Max		
		Affondi	2	12		
		Polpacci al gradino	2	20		
		Cardiofitness		8'		