



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		cardiofitness		30'/45'		
		addominali				
		affondi	3	12/20		
		squat anteriori tipo sumo	4	20		
		apertura gambe con elastico posizione supina	4	30		
		stretching generale				
2°gg		cardiofitness		30'/45'		
		lombari				
		lat machine dietro al collo	4	20		
		spinte in basso	4	20		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2°gg		panca inclinata	4	20		
		stretching generale				
3° gg		cardiofitness		30'/45'		
		lombari				
		leg curl	4	20		
		adductor machine	4	30		
		estensioni bilanciere presa supina	4	20		
		pullover con bilanciere	4	20		
		stretching generale				



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Torsioni – circonduzioni – pigamenti laterali				
		Cardiofitness		30'/45'		
	Addominali					
	Gambe	Pressa	3	20		
		Sedia	3	30"/60"		
		Affondo posteriore + ritorno ginocchio sù	3	12		
		adductor machine	3	30		
		stretching generale				
2°gg		Torsioni – circonduzioni – pigamenti laterali				
		Cardiofitness		30'/45'		
	Lombari	Iperxtension	4	20		
	Spalle	Lento dietro	3	20		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
	Pettorali	Pectoral machine	3	20		
	Dorsali	Lat machine presa supina	3	20		
	Tricipiti	Spinte dietro 1 manubrio	3	20		
	Posturale	Double leg stretch		10		
		stretching generale				