



| gg<br>allenamento | Gruppo<br>muscolare | Esercizio                                  | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|--|-------|-------------|------|------|
| 1° gg             |                     | Aerobico 30'/45'                           |       |             |      |      |
|                   |                     | Torsioni                                   | 1     | 100         |      |      |
|                   |                     | Circonduzioni                              | 1     | 20          |      |      |
|                   | Addominali          | Spinte braccia in alto<br>posizione supina | 4     | 20          |      |      |
|                   |                     | Incrociati                                 | 4     | 20          |      |      |
|                   | Gambe               | Affondi                                    | 3     | 12\20       |      |      |
|                   |                     | Gluteus M.                                 | 3     | 20          |      |      |
|                   |                     | Adductor machine                           | 3     | 30          |      |      |
|                   |                     | Stretching generale                        |       |             |      |      |
|                   |                     |  |       |             |      |      |
|                   |                     |  |       |             |      |      |
|                   |                     |  |       |             |      |      |
|                   |                     |  |       |             |      |      |

| gg<br>allenamento | Gruppo<br>muscolare | Esercizio                | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|--------------------------|-------|-------------|------|------|
| 2° gg             |                     | Aerobico 30'/45'         |       |             |      |      |
|                   |                     | Torsioni                 | 1     | 100         |      |      |
|                   |                     | Circonduzioni            | 1     | 20          |      |      |
|                   | Lombari             | Iperextention            | 4     | 20          |      |      |
|                   | Pettorali           | Croci su panca inclinata | 3     | 20          |      |      |
|                   | Spalle              | Alzate laterali          | 3     | 20          |      |      |
|                   | Dorsali             | Pullover                 | 3     | 20          |      |      |
|                   | Tricipiti           | Estensioni 1 braccio     | 3     | 20          |      |      |
|                   | Bicipiti            | Flessioni bilanciere     | 3     | 20          |      |      |
|                   |                     | Stretching generale      |       |             |      |      |
|                   |                     |                          |       |             |      |      |
|                   |                     |                          |       |             |      |      |
|                   |                     |                          |       |             |      |      |
|                   |                     |                          |       |             |      |      |
|                   |                     |                          |       |             |      |      |