



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Riscaldamento		15'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Addominali	Crunch con fitball	3	12		
	Pettorali	Piegamenti braccia a terra	4	Max		
		Croci su panca declinata	3	12		
	Spalle	Alzate frontali con palla medica	3	20		
		Alzate laterali presa prona	3\4	12		
	Posturale	Sollevamenti braccia dietro la schiena su panca	3	12		
		Defaticamento		15'		
		Stretching generale				
2° gg		Riscaldamento		15'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
	Lombari	Iperxtension	3	20		
	Gambe e polpacci	Affondi+knee up	3	12		
		Adductor + abductor machine	3	12		
		Polpacci al gradino	3\4	20		
	Dorsali	Sbarra fissa	4	Max		
		Lat machine dietro	4	12		
		Pullover con palla medica	3	20		
	Bicipiti	Flessioni bilanciere angolato	3	12		
	Tricipiti	Estensioni 2 maniglie	4	12		
		Defaticamento		15'		
		Stretching generale				