



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°/2° gg		Riscaldamento		20'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
1° gg		Addominali				
		Squat tipo sumo	3\4	20'		
		Leg circle decubito laterale	3	12\15		senso orario e anti orario
		Spinte dietro al cavo	3	12\20		
		Polpacci al gradino	3	20'		
		Stretching generale				
2° gg		Lombari				
		Piegamenti braccia a terra	4	20		
		Alzate frontali alternate 2 manubri stazione eretta	3\4	20		
		Alzate laterali su panca inclinata e croci inclinate	3\4	20		

