

Cognome nome

Cognome nor	ne					
gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° giorno	Cintura	Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali,addominali e lombari				
	Pettorali	Distensioni 2 manubri su p. inclinata	4	20		Rec 30"
			,	00		D 001
		Croci su p.orizzontale	4	20		Rec 30"
		Parallele larghe	4	massimo numero		Rec 30"
	Spalle	Distensioni 2 manubri sopra la testa con rotazione finale	4	20		Rec 30"
		Circonduzioni concentriche 2 manubri	4	20		Rec 30"
2° giorno	Cintura	Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali				
	Dorsali	Lat machine	5	20		Rec 30"
		Pullover con bilanciere	5	20		Rec 30"
		Rematore un braccio	4	20		Serie continua
	Tricipiti	Estensioni bilanciere presa supina	4	20		Rec 30"
		Spinte dietro 1 braccio	4	20		Serie continua
	Avambracci	Flessioni bilanciere presa prona	4	20		Rec 30"

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
3° giorno	Gambe	Leg extencion	4	20		Rec 30"
		Leg curl	4	20		Rec 30"
	Polpacci	Polpacci al gradino esecuzione singola	3	20		Serie tripla rec 30"
	Тограссі	Sirigola	J	20		Ceric tripla rec 00
	Bicipiti	Flessioni bilanciere	4	20		Esecuzione lenta
	Cuffie dei rotatori	Aperture frontali bilanciere da seduto	4	20		Rec 30"
		<u> </u>	l			