



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°\2°\3° gg		Cardiofitness		30'\40'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Piegamenti laterali	1	100		
1° gg	Addominali + lombari					
	Gambe	Squat kick	3\4	12		
		Leg extension	3\4	12\20		
		Affondi	3	12		
		Adductor + abductor machine	3\4	30		
		Polpacci al gradino	3\4	20		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg	Lombari					
		Rematore + spinte dietro 1 manubrio	3	12\20		Ripetizioni alternate
		Flessioni per gli avambracci + distensioni verticali con bilanciere	3\4	12\20		“
		Alzate laterali + distensioni manubri su panca inclinata	3\4	12\20		“
		Plunk	1	30"\\60"		
3° gg	Addominali					
	Gambe	Sedia	3	30"\\60"		
		Ponte con fit ball e piedi a “V”	3\4	8\10		Isometrico 5”
	Tricipiti	Spinte in basso	3\4	20		
	Spalle	Circonduzioni 2 manubri posiz. Supina	3	8\10		
	Posturale	Pullover con bilanciere	3	20		
		Stretching generale				