



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Riscaldamento		15'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Crunch normali	4	20		
		Crunch inversi	4	20		
		Panca orizzontale	4	20		
		Lento dietro	4	20		
		Flessioni 2 manubri da seduto	4	2		
		Lat machine dietro	4	20		
		Spinte in basso	4	20		
		Leg extension	4	20		
		Polpacci al gradino	4	20		
		Defaticamento		15'		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Stretching generale				



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Riscaldamento		15'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Addominali	Spinte braccia verso l'alto	4	20		
		Addominali incrociati	4	20		
	Pettorali	Distensioni 2 manubri panca orizzontale	4	20		
		Pectoral machine	4	20		
	Spalle	Tirate al mento	4	20		
		alzate laterali da seduto	4	20		
	Bicipiti	Flessioni bilanciere	4	20		
	Avambracci	Flessioni presa prona	4	20		
		Defaticamento		15'		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg		Riscaldamento		15'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Lombari	Iperxtension	4	20		
	Gambe e polpacci	Leg curl	4	20		
		Pressa	4	20		
		Polpacci al gradino	4	20		
	Dorsali	Lat machine avanti	4	20		
		Pullover	4	20		
	Tricipiti	Estensioni 1 braccio	4	20		
		Defaticamento		15'		
		Stretching generale				



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Riscaldamento		15'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Addominali				
	Pettorali	Panca inclinata	4	12		
		Croci su panca inclinata	4	12		
	Spalle	Alzate frontali 2 manubri	4	12		
		Alzate laterali complete con rotazione	4	12		
	Bicipiti	Flessioni panca Scott	4	12		
		Defaticamento		15'		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg		Riscaldamento		15'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Iperxtension	4	20		
	Gambe e polpacci	Leg extension	4	12		
		Affondi	3	12		
		Adductor machine	4	20		
		polpacci al gradino	4	20		
	Dorsali	Lat machine presa supina	4	12		
		Rematore con bilanciere	4	12		
	Tricipiti	Estensini bilanciere presa supina	4	12		
		Defaticamento				
		Stretching generale				



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°\2°		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
		Riscaldamento		15'		
1° gg	Addominali + lombari					
	Pettorali	Piegamenti braccia a terra	4	Max		
		Croci su panca orizzontale	4	15\20		
		Distensioni 2 manubri panca iclinata	4	12		
	Spalle	Alzate frontali complete con bilanciere	4	12		
		Circonduzioni 2 manubri posiz eretta	3	12		
	Tricipiti	Spinte dietro 1 manubrio	3	12		
		Defaticamento		15'		
		Stretching generale				
2° gg	Lombari	Iperextension	3	20		
	Gambe e polpacci	Pressa	4	12		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Leg curl	4	12		
		polpacci al gradino	3	20		
	Dorsali	Sbarra fissa	4	Max		
		Lat machine presa supina	4	12		
		Pullover con bilanciere	3	20		
	Bicipiti	Flessioni bilanciere angolato	3	12		