



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°/2° gg		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
		cardiofitness		45'		
		Stretching generale				
1°	Addominali					
		Affondi+sedia	3\4	12+30"\\60"		
		Leg curl+adductor m	3\4	12+30		
		spinte dietro al cavo	3	12/20		
2°	Lombari	Iperextension	3\4	20		
		Chest press	3\4	max		
		lat machine dietro al collo	3\4	20		
		Spinte in basso presa al cavo doppio	3	20		
		pullover con bilanciere	3	20		