



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
		addominali				
		Affondi	3	20		
		spinte dietro al cavo	3	12/20		
		spinte dietro 1 munubrio	3\4	20		
		torsioni busto posiz. Prona con appoggio a terra	3	12\20		
2°gg		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
		lombari				
		pullover con bilanciere	3\4	20		
		pectoral m. posteriore	3\4	20		
		adductor m	3\4	30		
		Abductor m	3\4	30		



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Lombari	Iperextension	3\4	20		
		spinte dietro al cavo	3\4	12/20		
		Leg curl	3\4	12/20		3 molleggi bassi
		Lat machine dietro	3\4	20		
		Alzate laterali	3\4	20		
		Cardiofitness		30'		
		Stretching generale				
2°gg		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
	Addominali					
		Affondi posteriori+ginocchio avanti su	3	12		
		Squat sumo	3	12		3 molleggi bassi

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Estensioni 2 maniglie	3\4	20		
		Estensioni 1 braccio	3	20		
		Cardiofitness		30'		
		Stretching generale				