



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°		Riscaldamento		15'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Addominali	Crunch normali	4	20		
		Crunch inversi	4	20		
	Pettorali	Panca orizzontale	4	20		
	Spalle	Lento dietro	4	20		
	Bicipiti	Flessioni 2 manubri	4	20		
		Defaticamento		15'		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2°		Riscaldamento		15'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Iperextention	4	20		
	Dorsali	Lat machine dietro al collo	4	20		
	Tricipiti	Spinte in basso	4	20		
	Gambe	Leg extention	4	20		
	Polpacci	Polpacci al gradino	4	20		
		Defaticamento		15'		
		Stretching generale				



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° giorno	Cintura	Torsioni, circonduzioni, piegamenti laterali, addominali e lombari				
	Pettorali	distensioni 2 manubri su panca inclinata	4	12/10/8/6		Rec 30"
		croci su panca inclinata	4	12		Rec 30"
		flessioni a terra	4	Max		Rec 30"
	Spalle	alzate laterali complete con rotazione	4	12		Rec 30"
2° giorno	Cintura	Torsioni, circonduzioni, piegamenti laterali, lombari				
	Dorsali	lat machine dietro al collo	4	12/10/8/6		Rec 30"
		pullover con bilanciere	4	12		Rec 30"
		rematore un braccio	4	12/10/8/6		Rec 30"
	Tricipiti	estensioni cavo sopra la testa	4	12		Rec 30"
		spinte in basso	4	12		Rec 30"

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Torsioni,circonduzioni, piegamenti laterali,addominali e lombari				
3° giorno	Gambe	leg extension	4	12/10/8/8		Rec 30"
		squat sulle punte	4	12		Rec 30"
	Polpacci	polpacci al gradino	3	20		set triplo
	Bicipiti	flessioni panca Scott	4	10		Rec 30"