



Cognome nome:

| gg<br>allenamento | Gruppo<br>muscolare | Esercizio                               | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|---|-------|-------------|------|------|
| 1°                |                     | Aerobico 30'/45'                        |       |             |      |      |
|                   |                     | Torsioni                                | 1     | 100         |      |      |
|                   |                     | circonduzioni                           | 1     | 20          |      |      |
|                   |                     | spostamenti gambe dx\sx                 | 3     | 20          |      |      |
|                   |                     | sollevamenti bacino                     | 3     | 20          |      |      |
|                   | addominali          | Crunch normali                          | 3     | 20          |      |      |
|                   |                     | crunch inversi                          | 3     | 20          |      |      |
|                   |                     | slanci gamba tesa in<br>posizione prona | 3     | 20          |      |      |
|                   |                     | Adductor machine                        | 3     | 30          |      |      |
|                   |                     | Abductor machine                        | 3     | 30          |      |      |
|                   |                     | Stretching generale                     |       |             |      |      |
|                   |                     |   |       |             |      |      |
|                   |                     |   |       |             |      |      |
|                   |                     |   |       |             |      |      |

| gg<br>allenamento | Gruppo<br>muscolare | Esercizio  | Serie | Ripetizioni | Peso | Note |
|-------------------|---------------------|--|-------|-------------|------|------|
| 2°                |                     | Aerobico 30'/45'   |       |             |      |      |
|                   |                     | Torsioni   | 1     | 100         |      |      |
|                   |                     | Circonduzioni  | 1     | 20          |      |      |
|                   |                     | alzate e sedute con bastone<br>alla colonna vertebrale     |       | 15/20       |      |      |
|                   |                     | sollevamenti bacino con<br>variante apri e chiudi<br>gambe | 3     | 15/20       |      |      |
|                   | Spalle              | Lento dietro   | 3     | 20          |      |      |
|                   | Pettorali           | Distensioni bilanciere su<br>panca inclinata               | 3     | 20          |      |      |
|                   | Dorsali             | Lat machine dietro al collo                                | 3     | 20          |      |      |
|                   | Tricipiti           | Spinte in basso  | 3     | 20          |      |      |
|                   |                     | Stretching generale  |       |             |      |      |
|                   |                     |  |       |             |      |      |
|                   |                     |  |       |             |      |      |
|                   |                     |  |       |             |      |      |
|                   |                     |  |       |             |      |      |
|                   |                     |  |       |             |      |      |
|                   |                     |  |       |             |      |      |