

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
diionamento	masociare	200101210	CONC	rapouzioni	1 000	Note
40/00		Torsioni – circonduzioni –				
1°/2° gg		piegamenti laterali				
		cardiofitness		45'		
		Stretching generale				
1°	Addominali					
		Affondi+sedia	3\4	12+30"\60"		
		Allolidi+Sedia	3/4	12+30 100		
		Leg curl+adductor m	3\4	12+30		
		spinte dietro al cavo	3	12/20		
2°	Lombari	Iperextension	3\4	20		
_						
		Ob a share see	0).4			
		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		