



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°\2° gg		Cardiofitness		45'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	lombari	Iperextension	4	20		
1° gg	Pettorali	Panca orizzontale	4	20		
	Spalle	Lento dietro	4	20		
	Bicipiti	Flessioni 2 manubri	4	20		
		Stretching generale				
2° gg	Gambe	Leg extension	4	20		
	Polpacci	Polpacci al gradino	4	20		
	Dorsali	Lat machine dietro	4	20		
	Tricipiti	Spinte in basso	4	20		
		Stretching generale				