



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Cardiofitness		30'/40'		
		torsioni	1	100		
		circonduzioni	1	20		
		crunch normali	4	20		
		crunch inversi	4	20		
		Panca orizzontale	4	20		
		Lento dietro	4	20		
		Flessioni 2 manubri	4	20		
		stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg		Cardiofitness		30'/40'		
		torsioni	1	100		
		circonduzioni	1	20		
		Iperextension	4	20		
		Leg extension	4	20		
		Lat machine dietro	4	20		
		Spinte in basso	4	20		
		Polpacci al gradino	4	20		