



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Riscaldamento		15'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
		Crunch normali	3	20		
		Crunch inversi	3	20		
		Panca orizzontale	4	20		
		Lento dietro	4	20		
		Flessioni 2 manubri da seduto	4	20		
		La machine dietro	4	20		
		Spinte in basso	4	20		
		Leg extension	4	20		
		Polpacci al gradino	4	20		
		Defaticamento		15'		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Stretching generale				