



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°\2°\3° gg		Cardiofitness		30'\40'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
1° gg	Addominali					
	Gambe	Pressa	4	12		
		Spinte dietro al cavo	3	12\20		
		Affondi antero/posteriori	3	12		
		Leg pull prone con slancio gamba	1	8\10		
		Stretching generale				
2° gg	Lombari	Iperextension	3\4	20		
	Dorsali	Lat machine dietro al collo	3\4	20		
		Distensioni braccia alla poliercolina alta	2	12\20		
	Tricipiti	Estensioni fra le panche piedi a terra	3\4	12		Variante piedi sulla palla
		Estensioni bilanciere angolato presa supina	3\4	20		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
	Bicipiti	Flessioni bilanciere p. Scott	3\4	20		
		Stretching generale				
3° gg		Addominali – lombari				
	Spalle	Lento dietro	3\4	20		
		Aperture post. Alla pectoral machine (presa prona)	3	12		
	Adduttori	Adductor m	3\4	30		
		Stretching generale				