



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Addominali	Crunch inversi	3\4	20		
	Lombari	Iperextension	3\4	20		
	Pettorali	Panca inclinata	3\4	20		
	Dorsali	Lat machine dietro	3\4	20		
	Gambe	Adductor m.	3\4	30		
		Abductor m.	3\4	30		
		Cardiofitness		30\45'		
		Stretching generale				