



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Riscaldamento		15'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Addominali	Spinte braccia verso l'alto	3\4	20		
		Addominali incrociati	3\4	20		
	Pettorali	Distensioni 2 manubri panca orizzontale	3\4	20		
		Pectoral machine	3\4	20		
	Spalle	Tirate al mento	3\4	20		
		Alzate laterali da seduto	3\4	20		
	Bicipiti	Flessioni bilanciere	3\4	20		
	Avambracci	Flessioni presa prona	3\4	20		
		Defaticamento		15'		
		Stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2° gg		Riscaldamento		15'		
		Torsioni	1	100		
		Circonduzioni	1	20		
	Lombari	Iperxtension	3\4	20		
	Gambe e polpacci	Leg curl	3\4	20		
		Pressa	3\4	20		
		Polpacci al gradino	3\4	20		
	Dorsali	La machine avanti	3\4	20		
		Pullover	3\4	20		
	Tricipiti	Estensioni 1 braccio	3\4	20		
		Defaticamento		15'		
		Stretching generale				