



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° giorno	Cintura	Torsioni, circonduzioni, piegamenti laterali, add. e lomb.				
	Pettorali	Distensioni 2 manubri su p. orizzontale	5	12/10/8/6/6		Rec 30"
		Croci su panca inclinata	4	12		Rec 30"
	Spalle	Alzate frontali 2 manubri alternate	4	12		Rec 30"
		Circonduzioni concentriche 2 manubri	4	12		Rec 30"
2° giorno	Cintura	Torsioni, circonduzioni, piegamenti laterali				
	Dorsali	Sbarra fissa	5	Max		Rec 30"
		Pullover al cavo	4	12		Rec 30"
		Rematore bilanciere con gomiti larghi	4	12/10/8/8		Rec 30"
	Tricipiti	Estensioni 1 braccio	4	10		Rec 30"
		Estensioni bilanciere presa supina	4	10		Rec 30"
	Avambracci	Flessioni polsi dietro laschiena	4	20		Rec 30"

