



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°		cardiofitness		30\45'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
		addominali				
		affondi	3	12\20		
		leg extension	3	12\20		
		squat saltati tipo sumo	3	12\20		
		contrazioni glutei, posizione supina con elastico alle ginocchia		50\100		
		stretching generale				

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2°		cardiofitness		30'\45'		
		Torsioni – circonduzioni – piegamenti laterali				
		lombari				
		pullover sulla palla	3\4	20		
		croci sulla palla	3\4	20		
		flessioni a terra	3\4	max		
		estensioni bilanciere presa supina	3\4	20		
		lat machine dietro al collo	3\4	20		
		stretching generale				