



gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1°		Cardiofitness		30'/45'		
		Torsioni – circonduzioni				
	Addominali	Crunch normali	2	20		
		Incrociati	2	20		
		Alzate frontali gamba piegata a 90°, stesa sul fianco	2	20		
		Sollevamenti del bacino	2	20		
		Affondi alternati avanti con bilanciere sulle spalle	2	20		
		Adductor machine	2	20		
		Stretching generale				
2°		Cardiofitness		30'/45'		
		Torsioni – circonduzioni				
	Lombari	iperextension	3	20		

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
2°	Pettorali	Croci su panca inclinata	3	20		
	Spalle	Alzate laterali	3	20		
	Dorsali	Lat machine presa prona	3	20		
	Tricipiti	Estensioni manubri a martello	3	20		
	Bicipiti	Flessioni bilanciere	3	20		
		Stretching generale				