

### GIORNO A

#### RISCALDAMENTO

-RISCALDAMENTO CARDIO, 5 MINUTI DI UN ESERCIZIO CARDIO A PIACIMENTO  
-RISCALDAMENTO SPECIFICO, MOBILITÀ ANCA E SPALLE, PREPARAZIONE ARTICOLAZIONI CON ALLA FINE ALLUNGAMENTO

#### 1) ABDUCTOR MACHINE

**3sx15**  
**REST 1 min**

#### 2) LEG PRESS

**4sx10**

**REST 1.30 min**

#### 4) LEG EXTENSION

**4sx15**

**Rest fino a 1.30 min**

#### 6) STANDING GLUTEUS

**3sx12/15**

**Rest fino a 1.30 min**

#### STRETCHING ALLA FINE

ALLUNGAMENTO SPECIFICO PER I GRUPPI MUSCOLARI UTILIZZATI

#### 3) PULLEY

**4sx10**

**REST 1.30 min**

#### 5) ALZATE LATERALI

**3sx12**

**Rest 1 min**

#### 7) CURL BICIPITI

**4sx10**

**Rest 1min**

### GIORNO B

#### RISCALDAMENTO

-RISCALDAMENTO CARDIO, 5 MINUTI DI UN ESERCIZIO CARDIO A PIACIMENTO  
-RISCALDAMENTO SPECIFICO, MOBILITÀ ANCA E SPALLE, PREPARAZIONE ARTICOLAZIONI CON ALLA FINE ALLUNGAMENTO

#### 1) PANCA PIANA

4sx10

**REST fino a 1.30min**

#### 2) LEG PRESS

4sx10

**REST Fino a 1.30 min**

#### 4) LEG CURL

4sx12

**REST fino a 1.30min**

#### 6) ABDUCTOR MACHINE

3sx15

**REST 1 min**

#### STRETCHING ALLA FINE

ALLUNGAMENTO SPECIFICO PER I GRUPPI MUSCOLARI UTILIZZATI

#### 3) LAT MACHINE

3sx10

**REST fino a 1.30min**

#### 5) PECTORAL MACHINE

3sx15

**REST fino a 1.30min**

#### 7) PUSHDOWN SBARRA

4sx10

**REST 1 min**