

Nominativo dell'atleta **SACCHETTO FRANCESCO**
 Numero del Programma **7** Tipologia del Programma **FORZA**
 Cambio scheda tra **1 MESE** Tempi di recupero **120/180 SEC**
 Durata della scheda in minuti Istruttore **FABIO**
 Frequenza consigliata n. **3** allenamenti a settimana
 Data Inizio Programma **27/12/2017**

RIPETIZIONI - TEMPO - LIVELLO

SCHEDA FULL BODY 1

quat con bilanciere	3X3
Distensioni Bilanciere su Piana	4X4
razioni alle Parallele	5X5
ento Dietro	3X8/10
Dip su parallele	3XMAX
Curl Bilanciere	3X8/10
Crunch disteso + plank	4X15+90 SEC

SCHEDA FULL BODY 2

Distensioni Bilanciere su Piana	3X3
razioni alle Parallele	4X4
quat con bilanciere	5X5
Spinte in Alto con Manubri	3X8/10
Spinte in Basso al Cavo	3X8/10
Curl Manubri	3X8/10
Rotary torso	3X10/12
Alzate di Gambe su Parallele	3XMAX