

13:18 M

Atleta

Dati Atleta Impostazioni personali

Nome e cognome [redacted]

Wo corrente* 25

24

Scheda atleta contiene l'elenco dei mesocicli di Workouts

Atleta Home Wo WORKOUTS Grafici

13:58 M

Atleta

Dati Atleta Impostazioni personali

Tipo vista week dettagli esercizi

Dinamica **Fissa**

Visualizza l'immisione dati della scheda esercizi in base alla settimana corrente. Saranno modificabili solo i dati relativi alla week corrente

Visualizza sempre l'intera immissione dati della scheda esercizio. Saranno presenti tutte le week (da 1 a 6) sempre modificabili

Atleta Home Wo WORKOUTS Grafici

14:50 M

Home Wo

Dati scheda Impostazioni scheda

Workout n.24

Devi fare la settimana 1 dell'allenamento A

LEGGI ISTRUZIONI ESERCIZI DA FILMARE E INVIARE (0) ESERCIZI DA TESTARE (0)

Stato Definitiva

Dal 31/7/2023

Al 10/9/2023

Descrizione

Test presenti

Passi giornalieri target 0

Allenamenti 3

Accede direttamente al prossimo allenamento

Atleta **Home Wo** WORKOUTS Grafici

14:49 15:24 14:55

WORKOUTS

A B C

A

WORKOUT A (01:08 D36% / 01:08)

Arnold press manubri su pancia... 1

Quando finisci un allenamento ricordati SEMPRE di cliccare su questa sezione per stabilire che il workout è stato fatto...

Pressa 45° 3

Gambe 1'45"-2'15"

Slanci dietro al cavo basso 4

Glutei 45"-1'

Calf seduto multipower 5

Soleo 45"-1'

Upper back 6

Delt post 1'30"-1'45"

Atleta Home Wo WORKOUTS Grafici

Inizio wo W3 25/09/2023, 14:10:00

WO A (00:51 D28% / 00:33 D16%)

Kcal: 169 VOL:21,5 A:11 B:10

1 2 3

DELETE

Week 1 completata

Week 2 completata

Week 3 completata

Note week3

Fatto anche:

Crunch inverso panca
4512r
1x20 curl 60° manubri
10kg

Inizio wo W3 25/09/2023, 14:10:00

...verranno poi visualizzate qui le settimane complete e l'app saprà quale allenamento proponi cliccando il pulsante su "Home Wo"

WORKOUTS

A B C D

A

WO A (00:51 D28% / 00:33 D16%)

1 2 3

Squat deep (low bar) 1

Gambe 5x2(68%)|79KG|28,75L 72% 1...

Panca piana 2

Petto basso 3x3(82%)|91KG|35L 89% 1...

Pressa 45° 3

Gambe 3x8(70%)|340KG|170L 88%

Adductor machine 4

Adduttori 3x8RD 2'-2'30"

Estensioni dietro la testa bil... 5

Tricipiti 3x6

Spinte panca piana bilancie... 6

Atleta Ricerca Wo Home Wo WORKOUTS Grafici

Se la visualizzazione scelta è "Fissa" ogni icona indica che è stato caricato il peso nelle week corrispondenti. Se è "Dinamica" apparirà una sola icona del peso immesso per la week corrente

Indicano le superserie: in questo caso ci sono due gruppi di esercizi in superserie