



Cognome nome

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
		Bike		15'		
		Adductor machine	4	30		
		Abductor machine	4	30		
		Pressa	4	20		
		Sedia	4	1'		
		leg extension	3	12\20		
		slanci gamba posizione prona	3	20		
		Polpacci al gradino singoli	3	20		
		Run\cross t.\vario		15'		
		Stretching generale				

[illegible]