



Cognome nome

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		cardiofitness		30'/45'		
		addominali				
		affondi	3	12/20		
		squat anteriori tipo sumo	4	20		
		apertura gambe con elastico posizione supina	4	30		
		stretching generale				
2°gg		cardiofitness		30'/45'		
		lombari				
		lat machine dietro al collo	4	20		
		spinte in basso	4	20		

[illegible]