



Cognome nome: Scheda 2 uomo 2 gg + aerobico

gg allenamento	Gruppo muscolare	Esercizio	Serie	Ripetizioni	Peso	Note
1° gg		Aerobico 30'/45'				
		Torsioni – circonduzioni				
	addominali	spinte in alto e addominali alternati/incrociati	4	20		Rec 30"
	Pettorali	pectoral machine	4	20		Rec 30"
	Spalle	alzate laterali	4	20		Rec 30"
	Bicipiti	flessioni con bilanciere	4	20		Rec 30"
		stretching				

Punto Fitness di Rota Giorgio
Viale Papa Giovanni XXIII, 23 24043 Caravaggio Bg
Telefono e Fax: 0363-54040 e-mail puntofitness@tiscali.it
Codice Fiscale: RTO GGD 70D23 E317U - REA 336180 - Partita IVA:03341220964

