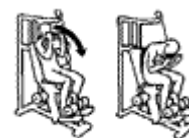


## Scheda: Fondamentali

Data \_\_\_\_\_

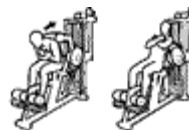
### ADDOMINALI - Crunch alla macchina

Serie: 5      Ripetizioni: 20      Peso: \_\_\_\_\_      Recupero: \_\_\_\_\_



### DORSALI - Estensione del tronco su panca specifica

Serie: 4      Ripetizioni: 20      Peso: 10      Recupero: \_\_\_\_\_



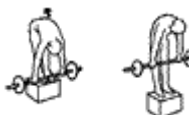
### ADDOMINALI - Sollevamento del busto alla panca inclinata

Serie: 3      Ripetizioni: 30      Peso: \_\_\_\_\_      Recupero: \_\_\_\_\_



### DORSALI - Stacco da terra

Serie: 3      Ripetizioni: 15      Peso: \_\_\_\_\_      Recupero: \_\_\_\_\_



### DORSALI - Trazione alla sbarra

Serie: 3      Ripetizioni: \_\_\_\_\_      Peso: \_\_\_\_\_      Recupero: \_\_\_\_\_



### DORSALI - Pulley orizzontale

Serie: 4      Ripetizioni: 12      Peso: \_\_\_\_\_      Recupero: \_\_\_\_\_



### GAMBE - Squat

Serie: 3      Ripetizioni: 15      Peso: \_\_\_\_\_      Recupero: \_\_\_\_\_



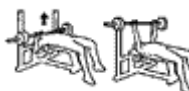
### PETTORALI - Estensione alle parallele

Serie: 4      Ripetizioni: 10      Peso: \_\_\_\_\_      Recupero: \_\_\_\_\_



### PETTORALI - Distensione su panca piana

Serie: 3      Ripetizioni: 10      Peso: \_\_\_\_\_      Recupero: \_\_\_\_\_



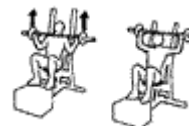
### PETTORALI - Distensione su panca inclinata

Serie: 3      Ripetizioni: 10      Peso: \_\_\_\_\_      Recupero: \_\_\_\_\_



### SPALLE - Distensione avanti del bilancere

Serie: 4      Ripetizioni: 10      Peso: \_\_\_\_\_      Recupero: \_\_\_\_\_



### PETTORALI - Pull-Over con manubri

Serie: 4      Ripetizioni: 12      Peso: \_\_\_\_\_      Recupero: \_\_\_\_\_



### GAMBE - Pressa orizzontale

Serie: 4      Ripetizioni: 15      Peso: \_\_\_\_\_      Recupero: \_\_\_\_\_

