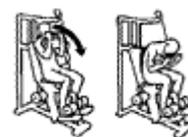


Scheda: Fondamentali

Data _____

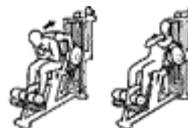
ADDOMINALI - Crunch alla macchina

Serie: 5 Ripetizioni: 20 Peso: _____ Recupero: _____



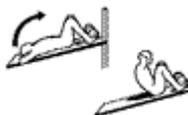
DORSALI - Estensione del tronco su panca specifica

Serie: 4 Ripetizioni: 20 Peso: 10 Recupero: _____



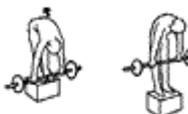
ADDOMINALI - Sollevamento del busto alla panca inclinata

Serie: 3 Ripetizioni: 30 Peso: _____ Recupero: _____



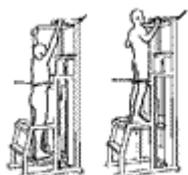
DORSALI - Stacco da terra

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: _____



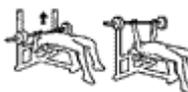
PETTORALI - Estensione alle parallele

Serie: 4 Ripetizioni: 10 Peso: _____ Recupero: _____



PETTORALI - Distensione su panca piana

Serie: 3 Ripetizioni: 10 Peso: _____ Recupero: _____



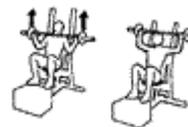
PETTORALI - Distensione su panca inclinata

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: _____

