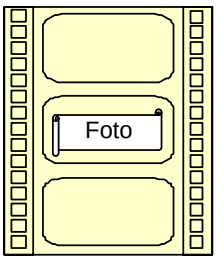

Scheda di allenamento con pesi

Nome: ..... Data: .....

Pressione: .....Polso:..... Durata allenamento: .....

		Esercizio	Rip. 1	Rip. 2	Rip. 3	Rip. 4	Rip.5	Rip.6
TUTTI I GIORNI	!							
	ADDOME							
1. GIORNO	GAMBE							
2. GIORNO	SPALLE							
3. GIORNO	PETTO							
4. GIORNO	SCHIENA							
5. GIORNO	BRACCIA							