



Scheda N°:	Data:
Programma: DIMAGRIMENTO+TONIFICAZIONE PARTE ALTA (donne)	
Nome e Cognome:	

ATTREZZO	Nr.	GRUPPO MUSCOLARE	MINUTI	SERIE	RIPETIZIONI	PAUSE tra le serie	VELOCITA'	LIVELLO	PENDENZA
SYNCRO	6	Riscaldamento	10'						
CROCI PANCA PI.	37-40	Pettorali		2	15	45"		TONIFICAZIONE PARTE ALTA	
LAT MACHINE DIETR	35	Schiena		2	15	45"			
ALZATE LAT. MAN.	in piedi	Spalle		2	15	45"			
BICIPITI PANCA INC.	37-40	Bicipiti		2	15	45"			
TRICIPITI AL CAVO	30	Tricipiti		2	12	45"			
BIKE	9-11		8'			65-75% FcMax			DIMAGRIMENTO ADDOME E PARTE BASSA CON LAVORO AEROBICO SENZA PAUSE TRA GLI ESERCIZI
CRUNCH	19	Addome		2	20				
STEP	15-16					65-75% FcMax			
CRUNCH INV.	37-40	Addome		2	20				
VARIO	5					65-75% FcMax			
CRUNCH	19	Addome		2	20				
RECLINE	12-14					65-75% FcMax			
RIPOSO GAM. ALTE	spallier								

ANNOTAZIONI:

FcMax = (220 - età soggetto)