



<b>Scheda N°:</b>	<b>Data:</b>
<b>Programma: POTENZIAMENTO - RASSODAMENTO femminile</b>	
<b>Nome e Cognome:</b>	

ATTREZZO	Nr.	GRUPPO MUSCOLARE	MINUTI	SERIE	RIPETIZIONI	PAUSE tra le serie	VELOCITA'	LIVELLO	PENDENZA
RUN	1-4		15'				5		5%
CRUNCH	19	Addome		2/3	20	30"			
CRUNCH INVERSO	32	Addome		2/3	15	30"			
LOWER BACK	18	Lombari		2/3	10+10	30"			
SQUAT LIBERO		Gambe		2	20	30"			
ADDUCTOR	21	Adduttori		2	20 con 10kg	45"			
ABDUCTOR	22	Abduttori		2	20 con 15kg	45"			
GLUTEUS	20	Glutei		2	20+20	45"			
PECTORAL	28	Pettorali		2	15	15"			
CHEST PRESS	26	Pettorali		2	15	45"			
LAT MACHINE AV.	35	Schiena		3	15	45"			
UPPER BACK	29	Schiena		3	15	45"			
BIKE	9-11		6/8'				70/80	2	
STRETCHING									

**ANNOTAZIONI:**

FcMax = (220 - età soggetto)