



Scheda N°:	Data:
Programma: DIMAGRIMENTO DONNA (solo cardio)	
Nome e Cognome:	

ATTREZZO	Nr.	GRUPPO MUSCOLARE	MINUTI	SERIE	RIPETIZIONI	PAUSE tra le serie	VELOCITA'	LIVELLO	PENDENZA
BIKE	9-11		10'				Costante 65-75% FcMax		
TOP	17		5'						
RUN	1-4		5'						
RECLINE	12-14		8'						
VARIO	5		5'						
STEP	15-16		5'						
TOP	17		5'						
BIKE	9-11		10'						
STRETCHING									

ANNOTAZIONI:

FcMax = (220 - età soggetto)