



Scheda N°:	Data:
Programma: DIMAGRIMENTO MASCHILE	
Nome e Cognome:	

ATTREZZO	Nr.	GRUPPO MUSCOLARE	MINUTI	SERIE	RIPETIZIONI	PAUSE tra le serie	VELOCITA'	LIVELLO	PENDENZA
RUN	1-4		15'				7 6	se corsa se camminata	0% 6%
CRUNCH	19	Addome		3	20	30"			
CRUNCH INVERSO	32	Addome		3	15	30"			
CRUNCH TORS.	37-40	Addome		3	15+15	15"			
BIKE	9-11		10'				70-80	3/4	
SQUAT LIBERO		Gambe		3	20	30"			
TOP	17		5'				50-60	3/4	
CHEST PRESS	26	Pettorali		3	15	45"			
LAT MACHINE AV.	35	Schiena		3	15	45"			
UPPER BACK	29	Spalle		3	15	45"			
RUN	1-4		10'				7		
SHOULDER PRESS	27	Spalle		2	15	45"			
CURL MANUBRI	37-40	Bicipiti		2	12	45"			
PUSH DOWN CAVI	33	Tricipiti		2	12	45"			
BIKE	9-11		5'				70-80	2	
STRATCHING	41-42								

ANNOTAZIONI:

FcMax = (220 - età soggetto)