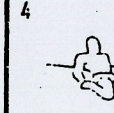
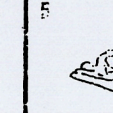
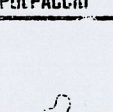
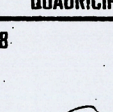
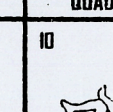
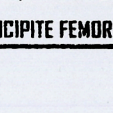
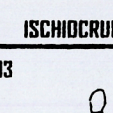
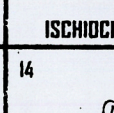
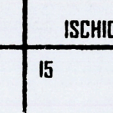
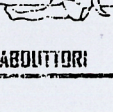
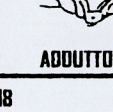
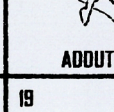
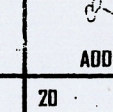
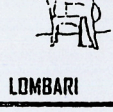
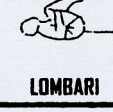
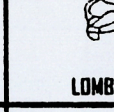
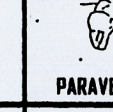
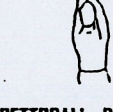
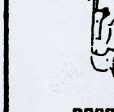
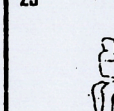


ESERCIZI DI STRETCHING

1  POLPACCIO	2  QUADRICIPITE	3  QUADRICIPITE	4  QUADRICIPITE	5  QUADRICIPITE
6  BICIPITE FEMORALE	7  BICIPITE FEMORALE	8  ISCHIOCRURALI	9  ISCHIOCRURALI	10  ISCHIOCRURALI
11  ADDUTTORI	12  ADDUTTORI	13  ADDUTTORI	14  ADDUTTORI	15  ADDUTTORI
16  LOMBARI	17  LOMBARI	18  LOMBARI	19  LOMBARI	20  PARAVERTEBRALI
21  ILEO-PSOAS FLESSORI D'ANCA	22  ILEO-PSOAS FLESSORI D'ANCA	23  PETTORALI - DORSALI	24  DORSALI	25  DORSALI
26  PETTORALI	27  PETTORALI	28  SPALLE	29  SPALLE	30  BICIPITE
31  TRICIPITE	32  AVAMBRACCIO	33  CERVICALE	34  CERVICALE	

ISTRUTTORE	DATA	FREQ. SETT.	SCADENZA	OBIETTIVO	VISITA MEDICA
ALLENAMENTO CARDIO VASCOLARE / RISCALDAMENTO					
	CYCLE			RUNNER	
	MIN			MIN	
	PULS.			PULS.	
	STEP				
	MIN			MIN	
	PULS.			PULS.	
	MIN			MIN	
	PULS.			PULS.	
ADDOMINALI					
	AL SUOLO SOLL. SPALLE			REVERSE	
	SERIE			SERIE	
	KG			KG	
	AL SUOLO TORS. BUSTO			GOMITO GINOCCHIO OPPOSTO	
	SERIE			SERIE	
	KG			KG	
	CRUNCH GAMBE IN ALTO			SIT UP	
	SERIE			SERIE	
	KG			KG	
	SERIE			SERIE	
	KG			KG	
	SERIE			SERIE	
	KG			KG	

PETTORALI

BICIPITI

	SPINTE PIANA			SPINTE INCLINATA			CAVI	
	SERIE			SERIE			SERIE	
	KG			KG			KG	
	MULTI POWER			PECTORAL MACHINE			SPINTE / CROCI PIANA	
	SERIE			SERIE			SERIE	
	KG			KG			KG	
	SPINTE / CROCI INCLINATA			SPINTE DECLINATA				
	SERIE			SERIE			SERIE	
	KG			KG			KG	

	CURL CON BILANCIERE			CURL MANUBRI			CURL LARRY	
	SERIE			SERIE			SERIE	
	KG			KG			KG	
	CURL PULLEY BASSO			CONCENTRATO MANUBRIO				
	SERIE			SERIE			SERIE	
	KG			KG			KG	

TRICIPITE BRACCHIALE

	EXT. PULLEY ALTO			TRICIPITI CON BILANCIERE			EXT CON MANUBRI	
	SERIE			SERIE			SERIE	
	KG			KG			KG	
	EXT. BUSTO 90°			DISTENSIONI PARALLELE				
	SERIE			SERIE			SERIE	
	KG			KG			KG	

GAMBE / GLUTEI

	LEG PRESS			AFFONDI			LEG EXTENSIONE	
	SERIE			SERIE			SERIE	
	KG			KG			KG	
	STANDING LEG CURL			LEG CURL			GLUTEI A	
	SERIE			SERIE			SERIE	
	KG			KG			KG	
	SQUAT / PIEGAM. GAMBE			ABDUTOR / ADDUTOR			STANDING CALF	
	SERIE			SERIE			SERIE	
	KG			KG			KG	
	HAMSTRING			CALF SEDUTO				
	SERIE			SERIE			SERIE	
	KG			KG			KG	

FREQUENZA D'ALLENAMENTO

1	2	3	4	5	6	7
/	/	/	/	/	/	/
8	9	10	11	12	13	14
/	/	/	/	/	/	/

	LAT MACHINE			LAT IMPUGN. INVERSA			PULLEY BASSO	
	SERIE			SERIE			SERIE	
	KG			KG			KG	
	REMATORE MANUBRIO			REMATORE BILANCIERE			PULL-OVER	
	SERIE			SERIE			SERIE	
	KG			KG			KG	
	TRAZIONI ALLA SBARRA			ROWING TORSO				
	SERIE			SERIE			SERIE	
	KG			KG			KG	

SPALLE

	ALZATE LATERALI			ALZATA SU INCLINATA			ALZATE VERTICALI	
	SERIE			SERIE			SERIE	
	KG			KG			KG	
	ALZATE FRONTALI			TRAZIONI AL MENTO			LENTO DIETRO	
	SERIE			SERIE			SERIE	
	KG			KG			KG	
	APERTURE DA PRONO							
	SERIE			SERIE			SERIE	
	KG			KG			KG	