

## Foglio1

SEDUTA ALLENAMENTO A					
	GR. MUSCOLO	ESERCIZIO	SERIE E RIP.	REC	PESI UTILIZZATI
1	Cardio	VOGATORE	2000mt		
2	Pettorali	PANCA ALTA BILANCIERE	5*8	02.00	
3	Pettorali	APERTURA PANCA ALTA	5*10	03.00	
4	Pettorali	PULLOVER PANCA PIANA	5*8	01.00	
5	Quadricipiti	SQUAT	5*8	02.00	
6	Quadricipiti	AFFONDI 2 MANUBRI	5*8	01.30	
7	Quadricipiti	LEG EXTENSION	5*8	01.30	
8	Quadricipiti	LEG CURL SEDUTO	5*10	01.30	
9	Addominali	CRUNCH A TERRA	3*20	00.30	
10	Addominali	CRUNCH A LIBRO	3*20	00.30	
11	Addominali	ALZATE GAMBE A 90	3*20	00.30	
12	Addominali	REVERSE CRUNCH	3*20	00.30	

SEDUTA ALLENAMENTO B					
	GR. MUSCOLO	ESERCIZIO	SERIE E RIP	REC	PESI UTILIZZATI
1	Cardio	VOGATORE	2000mt		
2	Dorsali	REMATORE	5*8	02.00	
3	Dorsali	STACCHI DA TERRA	5*8	01.30	
4	Dorsali	LAT MACHINE	5*8	01.30	
5	Dorsali	PULLEY BASSO	5*8	01.30	
6	Dorsali	TRAZIONI ALLA SBARRA	3*MAX	01.00	
7	Spalle	SPINTE SEDUTO 2 MANUBRI	5*8	01.30	
8	Spalle	MILITARY PRESS	5*8	01.30	
9	Spalle	ALZATE LATERALI IN PIEDI	5*8	01.30	
10	Trapezi	TIRATE AL MENTO	3*10	01.30	
11	Addominali	CRUNCH A TERRA	3*20	00.30	
12	Addominali	CRUNCH A LIBRO	3*20	00.30	
13	Addominali	ALZATE GAMBE A 90	3*20	00.30	
14	Addominali	REVERSE CRUNCH	3*20	00.30	