



<b>Scheda N°:</b>	<b>Data:</b>
<b>Programma: DIMAGRIMENTO femminile</b>	
<b>Nome e Cognome:</b>	

ATTREZZO	Nr.	GRUPPO MUSCOLARE	MINUTI	SERIE	RIPETIZIONI	PAUSE tra le serie	VELOCITA'	LIVELLO	PENDENZA
BIKE	9-11		10'				70/80		
CRUNCH	19	Addome		2/3	20	30"			
CRUNCH INVERSO	32	Addome		2/3	12	30"			
RUN	1-4		10'				4		4%
SQUAT LIBERO		Gambe		2	15	30"			
ADDUCTOR	21	Adduttori		2	20 con 10kg	45"			
ABDUCTOR	22	Abduttori		2	20 con 15kg	45"			
WAVE	8		10'					3	
PECTORAL	28	Pettorali		2	15	15"			
LAT MACHINE AV.	35	Schiena		3	15	45"			
RUN	1-4		10'				4.5		5%
STRETCHING									

**ANNOTAZIONI:**

FcMax = (220 - età soggetto)