

SCHEDA OVER 50 - GIÀ IN FORMA

SCHEDA A

SEDUTA PRINCIPALE

Periodo: dal ____ / ____ / ____ al ____ / ____ / ____

Note: _____

ESERCIZIO	SERIE	ALLENAMENTO 1			ALLENAMENTO 2			ALLENAMENTO 3			ALLENAMENTO 4		
		PESO	RIP.	RECUPERO	PESO	RIP.	RECUPERO	PESO	RIP.	RECUPERO	PESO	RIP.	RECUPERO
Squat	1												
	2												
	3												
	4												
	5												
Sbarra	1												
	2												
	3												
	4												
Panca orizzontale	1												
	2												
	3												
	4												

NOTE GENERALI / OSSERVAZIONI

SCHEDA OVER 50 - GIÀ IN FORMA

SCHEDA B

SEDUTA PRINCIPALE

Periodo: dal ____ / ____ / ____ al ____ / ____ / ____

Note: _____

ESERCIZIO	SERIE	ALLENAMENTO 1			ALLENAMENTO 2			ALLENAMENTO 3			ALLENAMENTO 4		
		PESO	RIP.	RECUPERO	PESO	RIP.	RECUPERO	PESO	RIP.	RECUPERO	PESO	RIP.	RECUPERO
Stacchi rumeni	1												
	2												
	3												
	4												
	5												
Lento avanti	1												
	2												
	3												
	4												
Rematore manubri	1												
	2												
	3												
	4												

NOTE GENERALI / OSSERVAZIONI