

SCHEDA OVER 50 - PER CHI INIZIA (FULL BODY)

SCHEDA A - SEDUTA PRINCIPALE

Periodo: dal ____ / ____ / ____ al ____ / ____ / ____ Note: _____

ESERCIZIO	SERIE	ALLENAMENTO 1			ALLENAMENTO 2			ALLENAMENTO 3			ALLENAMENTO 4		
		PESO	RIP.	REC.	PESO	RIP.	REC.	PESO	RIP.	REC.	PESO	RIP.	REC.
Gambe - Alzarsi e sedersi da una panca	1												
	2												
	3												
Dorsali - Rematore con manubri	1												
	2												
	3												
Pettorali - Chest press	1												
	2												
	3												
Spalle - Alzate laterali con manubri	1												
	2												
Addome -	1												
	2												
	3												

NOTE GENERALI / OSSERVAZIONI

SCHEDA OVER 50 - PER CHI INIZIA (FULL BODY)

SCHEDA B - SEDUTA PRINCIPALE

Periodo: dal ____ / ____ / ____ al ____ / ____ / ____ Note: _____

ESERCIZIO	SERIE	ALLENAMENTO 1			ALLENAMENTO 2			ALLENAMENTO 3			ALLENAMENTO 4		
		PESO	RIP.	REC.	PESO	RIP.	REC.	PESO	RIP.	REC.	PESO	RIP.	REC.
Gambe - Leg press	1												
	2												
	3												
Dorsali - Lat machine	1												
	2												
	3												
Pettorali - Chest press inclinata	1												
	2												
	3												
Parte posteriore gambe - Leg curl	1												
	2												
	3												
Braccia - Curl con manubri	1												
	2												
Equilibrio - Appoggio su una gamba	1												
	2												
	3												

NOTE GENERALI / OSSERVAZIONI