






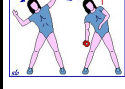


















Scheda allenamento Atleta :

Mese di Gennaio

Allenamento 1				Allenamento 2				Allenamento 3			
Riscaldamento	Cyclette	10'		Riscaldamento	Cyclette	10'		Riscaldamento	Cyclette	10'	
	Leg Press	SS 3X30	C.T.		Sit UP	3X20			Leg Press	3X20	C.T.
	Stacchi da Terra	SS 3X30	C.T.		Crunch Inverso	2X20			Hyperextension	3X20	C.T.
	Adductor	SS 3X30	C.T.		Flessioni Busto	2X40			Mid Row	3X20	C.T.
Agilità	Cyclette	100 rpm 5'									
	Abdominal crunch	6X10			Affondi manubri	2X30			Sit up	3X20	C.T.
	Torsioni con Sbarra	2'			Leg extension	2X30			Aperture Laterali	3X20	C.T.
	Hyperxtension	2X20			Squat multipower	2X30			Calf libero o seduto	3X20	C.T.
	Panca Piana	2X20			Calf seduto o libero	2X30			Calf seduto o libero	2X30	C.T.
	Croci panca inclinata	2X20		Agilità	Cyclette	5'			Crunch Inverso	3X20	C.T.
	Bicip.Altern.	3X20			Pull Down	3X20					
cardio	Tappeto o cyclette	20-40'			Tricip cavo singolo	3X15					
				cardio	Tappeto o cyclette	20-40'		cardio	Tappeto o cyclette	20-40'	