


Scheda allenamento Atleta :

x primo mese

Riscaldamento	Cyclette-Tappeto-Glide 10min	
	Sit Up 3X10	
	Pull down 3X10	
	Leg Press 3X10	
	Mid Row 3X10	
	Stacchi da Terra 3X10	
	Aperture panca inclinata 3X10	
	Hyperxtension 3X8	
	Leg Extension 3X10	
	Bicipite Alternato 3X10	
	Overhead tric. 3X10	
	Addominal crunch 3xmax	
cardio	Tappeto o cyclette 20min	