

STRETCHING

	RULLATA		SPALLE

	SCHIENA		TRICIPITE

	GINN AL PETTO		SCHIENA

	BICIPITE FEM.		ADDUTTORI

ESERCIZI PARTICOLARI E NOTE DELL'ISTRUTTORE

Serie		Serie	
Min.		Min.	

Serie		Serie	
Min.		Min.	

FREQUENZA D'ALLENAMENTO

LUNEDÌ GIOVEDÌ
 MARTEDÌ VENERDÌ
 MERCOLEDÌ

Rinnovi:

Settembre	Dicembre	Marzo
Ottobre	Gennaio	Aprile
Novembre	Febbraio	Maggio



**SEZIONE
DI
PADOVA**

Sig.....

Data

ott-12

SCHEDA DI TONIFICAZIONE GENERALE

Livello	Sesso	Frequenza Settimanale		Visita Medica

ALLENAMENTO CARDIO VASCOLARE / RISCALDAMENTO

	CYCLE		CYCLE Orizz
Min.		Min.	
Puls.		Puls.	

	STEP		RUNNER
Min.		Min.	5'
Puls.		Puls.	120/150

ADDOMINALI

	Solo Spalle		Reverse al tappeto
Serie	3x30	Serie	
Rec.	1'	Rec.	

	Al Suolo Tors.		Gom. Ginoc. Op
Serie		Serie	
Rec.		kg.	

	Crunch Gam. Alt		Sit Up
Serie		Serie	
kg.		kg.	

	Bicicletta con Cav		Crunch panca piana
Serie		Serie	
Min.		Min.	

	Crunch alla panca		Bici da seduto
Serie		Serie	
Min.		Min.	

AA CAN PRO - ROSSINI FRANCESCO - preparazione.atletica@aiaipadova.it