

Cliente _____

Tel. _____

Data inizio: _____

Data fine: _____

SCHEDA BASE UOMO

<p>Frequenza settimanale</p>	<p>Istruttore di riferimento:</p>
------------------------------	-----------------------------------

ESERCIZI	SERIE E RIP.	PESO	RECUPERO
 CARDIO 8 MIN.			1'
 CHEST PRESS	3x15		1'
 LAT MACHINE	3x15		1'
 ALZATE LATERALI SEDUTO	3x15		1'
 CARDIO 5/8 MIN.			1'
 PRESSA ORIZZONTALE	3x15		1'
 LEG CURL SEDUTO	3x12		1'
 CALF PRESSA	2x15		1'
 CRUNCH TAPPETO	3x20		1'
 CARDIO 8 MIN.			
 STRETCHING			

CORSI CONSIGLIATI:

.....

.....

ricordati di far firmare la scheda al tuo istruttore alla fine di ogni allenamento

1° SETTIMANA

2° SETTIMANA

3° SETTIMANA

4° SETTIMANA

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

NOTE:

D

.....

.....