



Cliente \_\_\_\_\_

Data inizio: \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

www.thegymgame.com

Data fine: \_\_\_\_\_

# SCHEDA BASE DONNA

Frequenza settimanale	Istruttore di riferimento:
-----------------------	----------------------------

ESERCIZI	SERIE E RIP.	PESO	RECUPERO
 CARDIO 8 MIN.			1'
 SQUAT CON MANUBRIO	3x15		1'
 ADDUCTOR MACHINE	3x15		1'
 GLUTEUS MACHINE	3x15		1'
 CARDIO 5/8 MIN.			1'
 PEKTORAL MACHINE	3x15		1'
 HIGT ROW	3x12		1'
 TRICIPITI AL CAVO	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

.....