

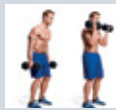
# ARTI SUPERIORI - BICIPITI

## ARM CURL



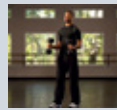
CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## CURL CON MANUBRI



CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## HAMMER CURL MANUBRI



CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## CURL CON MANUBRI SU PANCA INCLINATA



CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## CURL CON BILANCERE ANGOLATO/DRITTO



CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## PANCA SCOTT



CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## CURL AL CAVO BASSO



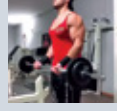
CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## MANUBRIO CONCENTRATO



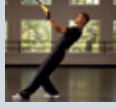
CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## CURL A 21

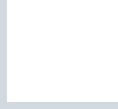


CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

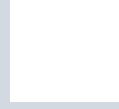
## CURL CON TRX



CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO



CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO



CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

# ARTI SUPERIORI - TRICIPITI

## ARM EXTENSION



CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## ESTENSIONE ERCOLINA



CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## ESTENSIONE ERCOLINA CORDE



CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## ESTENSIONE CON MANUBRIO DIETRO LA NUCA



CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## FRENCH PRESS BIL ANGOLATO/DRITTO



CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## FRENCH PRESS CON MANUBRIO



CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## ESTENSIONE CON MANIGLIA P.INVERSA



CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## MANUBRIO DIETRO



CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## DIPS SULLA PANCA BRACCIA STRETTE



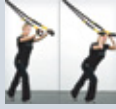
CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## DIPS ALLE PARALLELE



CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## DIPS CON TRX



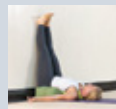
CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO



CARICO  
 SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

# STRETCHING - POSTURE

Durante tutte le posizioni mantenere MENTO RETRATTO E SACRO A TERRA



Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Eta' \_\_\_\_\_

Freq. Sett. \_\_\_\_\_

Obiettivo \_\_\_\_\_

Note \_\_\_\_\_

Data Inizio \_\_\_\_\_

Data Cambio \_\_\_\_\_

Istruttore \_\_\_\_\_



# ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE

## CYCLETTE



PROGRAMMA  
 LIVELLO  
 TEMPO/RPM  
 FC CONSIGLIATE

## CYCLETTE RECLINE



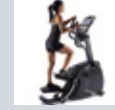
PROGRAMMA  
 LIVELLO  
 TEMPO/RPM  
 FC CONSIGLIATE

## TOP MATRIX



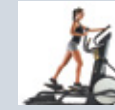
PROGRAMMA  
 LIVELLO  
 TEMPO/RPM  
 FC CONSIGLIATE

## STEP/SUMMIT



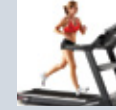
PROGRAMMA  
 LIVELLO  
 TEMPO/RPM  
 FC CONSIGLIATE

## CROSS TRAINER



PROGRAMMA  
 LIVELLO  
 TEMPO/RPM  
 FC CONSIGLIATE

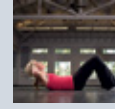
## TAPIS ROULANT



PROGRAMMA  
 LIVELLO  
 TEMPO/RPM  
 FC CONSIGLIATE

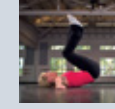
# ADDOMINALI

## CRUNCH



SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## CRUNCH INVERSO



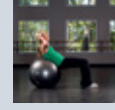
SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## CRUNCH COMBINATO



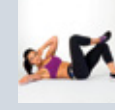
SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## CRUNCH SU FIT-BALL



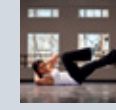
SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## OBLIQUI



SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## OBLIQUI GOMITO - GINOCCHIO OPPOSTI



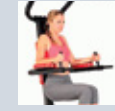
SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## ABDOMINAL CRUNCH



SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## ARTI INF. AL PETTO ALLE PARALLELE



SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

## SPINTE SUL FIANCO



SERIE  
 RIPETIZIONI  
 RECUPERO

# CIRCUITO TECNOGYM

1.LEG PRESS


2.LEG EXTENTION


3.LEG CURL


4.VERTICAL TRACTION


5.CHEST PRESS


6.SHOULDER PRESS


7.ARM EXTENSION


8.ARM CURL


9.ABDOMINAL CRUNCH


3/4 SERIE DA \_\_\_\_\_ RIPETIZIONI CON 5' MINUTI DI REC. ATTIVO FC

# ARTI INFERIORI

## LEG PRESS



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## ADDUCTOR



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## AFFONDI



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## SQUAT CON FIT-BALL



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## CALF SU GRADINO



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## LEG EXTENSION



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## ADDUCTOR



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## SQUAT AL MULTIPOWER



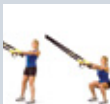
CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## LEG CURL CON FIT-BALL



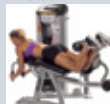
CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## TRX



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## LEG CURL



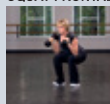
CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## GLUTEI



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## SQUAT FRONTALE



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## GLUTEI CON FIT-BALL



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## STACCHI DA TERRA



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

# DORSO

## VERTICAL TRACTION



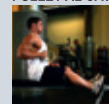
CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## LAT MACHINE P. INVERSA



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## PULLEY AL CAVO BASSO



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## REMATORE 1° FORO BIL



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## PANCA LOMBARA



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## UPPER BACK



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## TRAZIONI ALLA SBARRA



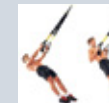
CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## REMATORE MANUBRIO



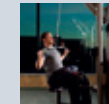
CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## TRX



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## LAT MACHINE



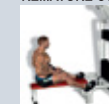
CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## TRAZIONI SBARRA P. INV



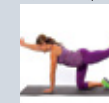
CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## REMATORE CON MANIGLIA



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

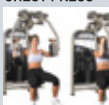
## LOMBARI QUADRUPEDIA



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

# TORACE

## CHEST PRESS



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## PANCA INCLINATA



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## DISTENSIONI MANUBRI SU PANCA PIANA



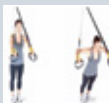
CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## CROCI CON MANUBRI SU PANCA INCLINATA



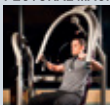
CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## TRX DISTENSIONI/CROCI



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## PECTORAL MACHINE



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## PANCA DECLINATA



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## DISTENSIONI MANUBRI SU PANCA INCLINATA



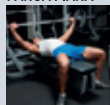
CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## CROSSOVER



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## PANCA PIANA



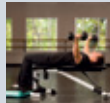
CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## DIPS ALLE PARALLELE



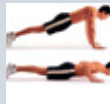
CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## CROCI CON MANUBRI SU PANCA PIANA



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## PIEGAMENTI A TERRA



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

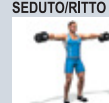
# SPALLE

## SHOULDER PRESS



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## APERTURE LATERALI CON MANUBRIO SEDUTO/RITTO



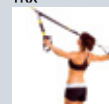
CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## ARNOLD PRESS



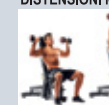
CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## TRX



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## DISTENSIONI MANUBRI



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## MILITARY PRESS



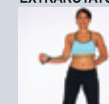
CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## ALZATE FRONTALI



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## EXTRAROTATORI ALLA ERCOLINA



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## TIRATE AL MENTO



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## APERTURE LATERALI DA PRONO SU PANCA INCLINATA



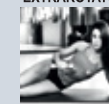
CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## APERTURE A "Y"



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO

## EXTRAROTATORI A 90° CON MANUBRIO SUL FIANCO



CARICO  
SERIE  
RIPETIZIONI  
RECUPERO