SCHEDA PALESTRA

Nome _____ Settimana dal _____

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM

ALLENAMENTO 1

Giorno _____ Gruppo muscolare _____

Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Recupero	Note

ALLENAMENTO 2

Giorno _____ Gruppo muscolare _____

Esercizio	Serie	Rip.	Carico	Recupero	Note

RISCALDAMENTO

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

NOTE

_____

_____

_____

_____