



A.C. Perugia – 2008/2009

Scheda personale allenamento in palestra

Atleta

Data

Note

## ESERCIZI A CORPO LIBERO





### Alzate Laterali da seduto

• Serie \_\_\_\_\_ Rpetizioni \_\_\_\_\_  
Kg \_\_\_\_\_ Recupero \_\_\_\_\_



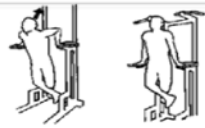
### Lat Machine

• Serie \_\_\_\_\_ Rpetizioni \_\_\_\_\_  
Kg \_\_\_\_\_ Recupero \_\_\_\_\_



### Panca Piana

• Serie \_\_\_\_\_ Rpetizioni \_\_\_\_\_  
Kg \_\_\_\_\_ Recupero \_\_\_\_\_



### Tricipiti

• Serie \_\_\_\_\_ Rpetizioni \_\_\_\_\_  
Kg \_\_\_\_\_ Recupero \_\_\_\_\_



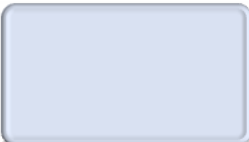
### Bicipiti

• Serie \_\_\_\_\_ Rpetizioni \_\_\_\_\_  
Kg \_\_\_\_\_ Recupero \_\_\_\_\_



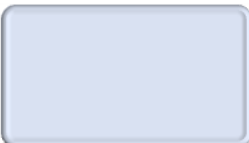
### Romboidi

• Serie \_\_\_\_\_ Rpetizioni \_\_\_\_\_  
Kg \_\_\_\_\_ Recupero \_\_\_\_\_



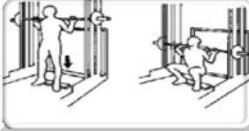
.....

• Serie \_\_\_\_\_ Rpetizioni \_\_\_\_\_  
Kg \_\_\_\_\_ Recupero \_\_\_\_\_



.....

• Serie \_\_\_\_\_ Rpetizioni \_\_\_\_\_  
Kg \_\_\_\_\_ Recupero \_\_\_\_\_



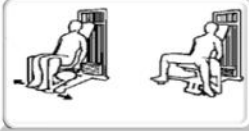
### Squat al castello

• Serie \_\_\_\_\_ Rpetizioni \_\_\_\_\_  
Kg \_\_\_\_\_ Recupero \_\_\_\_\_



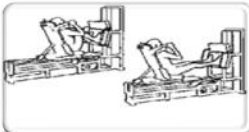
### Adduttori

• Serie \_\_\_\_\_ Rpetizioni \_\_\_\_\_  
Kg \_\_\_\_\_ Recupero \_\_\_\_\_



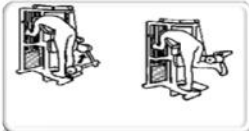
### Abduttori

• Serie \_\_\_\_\_ Rpetizioni \_\_\_\_\_  
Kg \_\_\_\_\_ Recupero \_\_\_\_\_



### Pressa

• Serie \_\_\_\_\_ Rpetizioni \_\_\_\_\_  
Kg \_\_\_\_\_ Recupero \_\_\_\_\_



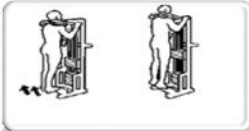
### Standing Curl

• Serie \_\_\_\_\_ Rpetizioni \_\_\_\_\_  
Kg \_\_\_\_\_ Recupero \_\_\_\_\_



### Glutei

• Serie \_\_\_\_\_ Rpetizioni \_\_\_\_\_  
Kg \_\_\_\_\_ Recupero \_\_\_\_\_



### Calf

• Serie \_\_\_\_\_ Rpetizioni \_\_\_\_\_  
Kg \_\_\_\_\_ Recupero \_\_\_\_\_



.....

• Serie \_\_\_\_\_ Rpetizioni \_\_\_\_\_  
Kg \_\_\_\_\_ Recupero \_\_\_\_\_

