



SCHEMA BASE DONNA

Sedute :
Scadenza :

Durata : **8 settimane**
Istruttore : **Amministratore**

Giorno 1

 1 - Cardio CORSA SU TAPPETO Rec. : 0.0 5 minuti Camminata leggera	 2 - Pettorali CHEST PRESS Rec. : 0.0 3 x 10	 3 - Dorsali PULLEY BASSO Rec. : 0.0 3 x 10
 4 - Quadricipiti PRESSA 45° Rec. : 0.0 3 x 10	 5 - Glutei BRIDGE A TERRA CON PIASTRA Rec. : 0.0 3 x 10	 6 - Glutei BRIDGE GAMBE TESE SU FITBALL Rec. : 0.0 3 x 10
 7 - Abduttori ABDUCTOR MACHINE Rec. : 0.0 3 x 10	 8 - Adduttori ADDUCTOR MACHINE Rec. : 0.0 3 x 10	 9 - Cardio CROSSTRAINER O ELLITTICA Rec. : 0.0 10 minuti

Note

Scheda base per una neofita donna.

Allenamento principalmente con macchinari per eseguire il movimento correttamente e gestire i carichi.

Adattabile a qualunque età.