

nome:

età:



date									
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Potenziamento Podista

riscaldamento

- 5 TORSIONE DEL CAPO
- 5 CIRCONDUZIONE DEL CAPO
- 5 CIRCONDUZIONE DELLE SPALLE
- 5 CIRCONDUZIONE DELLE BRACCIA
- 5 FLESSIONE LATERALE DEL BUSTO
- 10 ESTENSIONE AVAMPIEDE
- 10 RULLATA DEL PIEDE
- 10 SKIP DA FERMI E IN MOVIM
- 10 CALCIATA DA FERMI E IN MOVIM
- 10' CARDIO F.C. (70%).....

Potenziamento muscolare

CRUNCH AL SUOLO	▼	2 Serie	▼	15 rip.	▼	
CRUNCH INVERSO	▼	2 Serie	▼	15 rip.	▼	ADD
CRUNCH IN TORSIONE	▼	2 Serie	▼	15 rip.	▼	
TRASVERSO	▼	1 Serie	▼	12 rip mantenere 10" espirazione	▼	
<hr/>						
PECTORAL MACHINE	▼	2 Serie	▼	15 rip.	▼	BR -BS
LAT MACHINE AVANTI	▼	2 Serie	▼	15 rip.	▼	
CURL ALLA PANCA SCOTT	▼	2 Serie	▼	15 rip.	▼	
TRICIPITI AI CAVI	▼	2 Serie	▼	15 rip.	▼	
<hr/>						
LEG PRESS	▼	2 Serie	▼	20 rip.	▼	GB
LEG EXTENSION	▼	2 Serie	▼	20 rip.	▼	
LEG CURL	▼	2 Serie	▼	20 rip.	▼	
ROTARY CALF	▼	2 Serie	▼	20 rip.	▼	

VISUALIZZAZIONE ESERCIZI				NOTE
Crunch 	Crunch inverso 	Crunch torsione 	Trasverso 	Addominali Rec 1' tra serie Rec 1' esercizio
Pectoral Mc 	Lat Machine 	Curl panca scott 	Tricipiti 	Braccia / Busto Rec 30" tra le serie Rec 1' tra esercizio Eeguire circon Braccia e spalle
Pressa 	Leg Extension 	Leg Curl 	Rotary Culf 	Gambe Rec 30" tra le serie Rec 1' tra esercizio Eeguire Calciata + Allungo

allenamento cardiovascolare

	65%	70%	75%	80%	85%
CL 10' + ALLUNGHY 100mt	▼	▼	▼	▼	▼
	RUNNER	MANUALE	F.C.		

Strething 1' ogni posizione x 3rip

