

Scheda

Obiettivo

Data di inizio

GIORNO	SEDUTA	MUSCOLI	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
Lunedì			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Martedì			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mercoledì			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Giovedì			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Venerdì			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sabato			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Domenica			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Assegna a ogni giorno una seduta (dalla A alla F) o il riposo. Spunta una casella ogni settimana che la fai.

SEDUTA A

Muscoli _____

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	CARICO	RECUPERO	NOTE

SEDUTA B

Muscoli _____

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	CARICO	RECUPERO	NOTE

SEDUTA C

Muscoli _____

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	CARICO	RECUPERO	NOTE

SEDUTA D

Muscoli _____

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	CARICO	RECUPERO	NOTE

SEDUTA E

Muscoli _____

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	CARICO	RECUPERO	NOTE

SEDUTA F

Muscoli _____

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	CARICO	RECUPERO	NOTE

[illegible]