

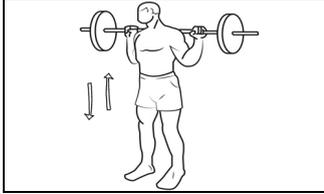
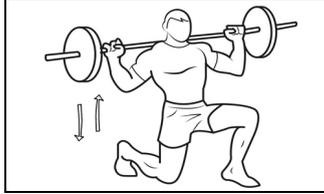
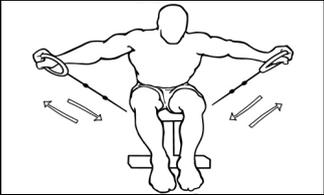
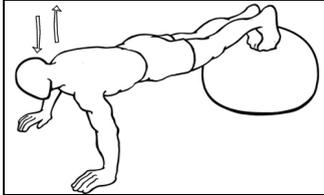
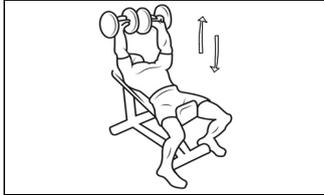
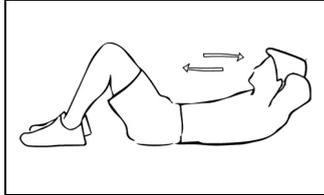


Dott. Fabrizio D'Agostino - Chinesiologo e Biologo Nutrizionista

DATI PERSONALI

Cognome e Nome: Accademia del fitness AFFWA
Biotipo:
Data Inizio:
Frequenza Settimanale:
Istruttore Referente: Dott. Fabrizio D'Agostino

Giorno: A
Tipo Allenamento: Tonificazione Donna liv1 A
Data Fine:
N° Allenamenti per microciclo:

1 	2 	3 	4 
5 	6 	7 	8 
9 	10 <p>CARDIO FITNESS</p>	11 <p>ALLUNGAMENTO MUSCOLARE</p>	

N°	Nome esercizio	Serie/Carico	Ripetizioni/Tempo	Recupero
1	Cardiofitness - Treadmill		5'	
2	Quadricipiti - Bilanciere - Squat	3	8	90''
3	Bicipiti femorali - Bilanciere - Stacchi alla Rumena o Flessioni del tronco a gambe semi tese	3	12	90''
4	Quadricipiti - Bilanciere - Affondi	3	8	1'
5	Deltoidi - Cavi bassi - Abduzioni laterali delle braccia a busto inclinato o croci inverse	4 (anche da alzata)	10	45''
6	Pettorali - Fitball - Piegamenti sulle braccia con piedi sulla fitball	3	8 ss-	0
7	Pettorali - Manubri - Distensioni delle braccia su panca inclinata	3	10 ss-	2'
8	Addominali - Corpo libero - Crunch o flessione del busto sul bacino da supino	4	25 ss-	0
9	Addominali - Corpo libero - Torsione del bacino da supino	4	10 + 10 ss-	90''
10	Cardio Fitness	60% Vo2 max	10'	
11	Allungamento muscolare			

Scheda strutturata con il software "Fitnessplay workout" dal sito www.fitnessplay.net