



Dott. Fabrizio D'Agostino - Chinesiologo e Biologo Nutrizionista

DATI PERSONALI

Cognome e Nome: Accademia del fitness AFFWA

Giorno: B

Biotipo:

Tipo Allenamento: Tonificazione Donna liv1 B

Data Inizio:

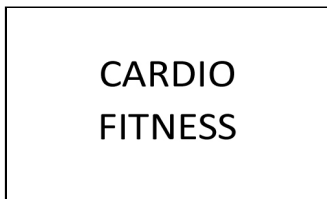
Data Fine:

Frequenza Settimanale:

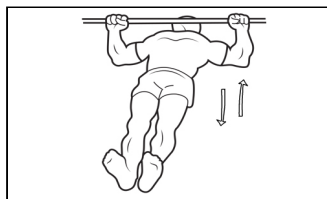
N° Allenamenti per microciclo:

Istruttore Referente: Dott. Fabrizio D'Agostino

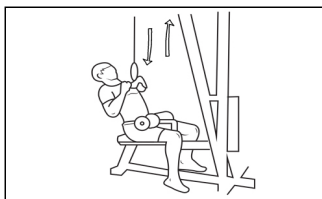
1



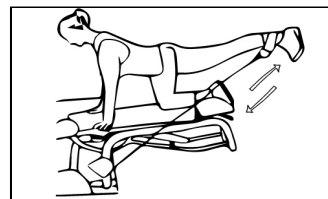
2



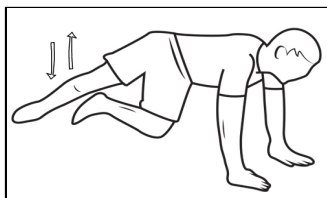
3



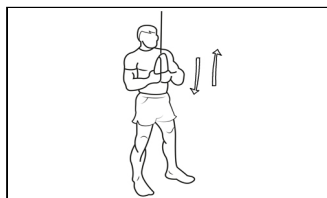
4



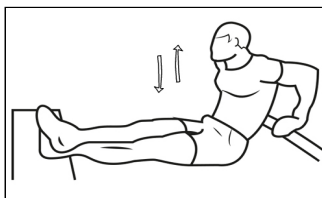
5



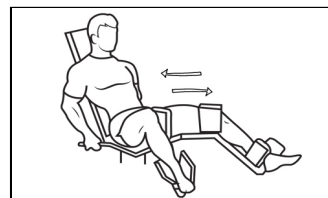
6



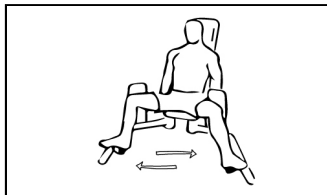
7



8



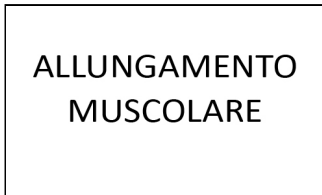
9



10



11



N°	Nome esercizio	Serie/Carico	Ripetizioni/Tempo	Recupero
1	Cardio Fitness		5'	
2	Dorsali - Corpo libero - Trazioni alla sbarra con piedi al suolo	3	10	90''
3	Dorsali - Macchina isotonica - Trazioni alla Lat Machine presa stretta	3	8	1'
4	Glutei - Cavo basso - Estensione del gluteo	2	12	75''
5	Glutei - Corpo libero - Abduzione laterale della gamba	2	15 con cavigliera	75''
6	Tricipiti - Cavo alto - Estensioni degli avambracci da alzato	2	8	1
7	Tricipiti - Corpo libero - Piegamenti delle braccia tra le panche	2	15	90''
8	Adduttori - Macchina isotonica - Adductor machine o adduzione delle gambe	2	15 ss-	0
9	Abduttori - Macchina isotonica - Abduzione degli arti inferiori	2	15 ss-	90''
10	Cardio Fitness	60% Vo2 max	12'	
11	Allungamento muscolare			

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