

PLANTILLA RUTINA GYM

SCHEDA SETTIMANALE PALESTRA

LUNES

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

MARTES

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

MIERCOLES

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

JUEVES

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

VIERNES

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

SABADO

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

Esercizio: Serie: Reps: Peso:

Modello creato da TrainerStudio - www.trainerstudio.com