SCHEDA PALESTRA SETTIMANALE

LUNEDÌ

Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:
Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:
Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:
Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:

MARTEDÌ

Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:
Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:
Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:
Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:

MERCOLEDÌ

Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:
Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:
Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:
Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:

GIOVEDÌ

Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:
Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:
Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:
Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:

VENERDÌ

Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:
Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:
Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:
Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:

SABATO

Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:
Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:
Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso:
Esercizio:	Serie:	Reps:	Peso: