



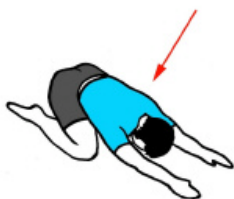
Es. 1 - Cyclette
Pedalata a resistenza variabile

| Serie | Rip | min | % | Rec |
|-------|-----|-----|---|-----|
| | | 20 | | |
| | | | | |
| | | | | |



Es. 2 - Esercizio isotonico a carico naturale
In quadrupedia, sollevamento del braccio e della gamba opposta

| Serie | Rip | % | Rec |
|-------|-----|---|-----|
| 2 | 15 | | 30 |
| | | | |
| | | | |



Es. 3 - Corpo libero
Stiramento pettorali e gran dorsale

| Serie | Rip | sec | % | Rec |
|-------|-----|-----|---|-----|
| | | 30 | | |
| | | | | |
| | | | | |



Es. 4 - Esercizio isotonico a carico naturale
Sollevamento del busto, mani dietro la nuca

| Serie | Rip | % | Rec |
|-------|-----|---|-----|
| 3 | 30 | | 1 |
| | | | |
| | | | |



Es. 5 - Bilancere libero
Piegare con bilancere

| Serie | Rip | Kg | % | Rec |
|-------|-----|----|---|-----|
| 2 | 20 | | | 1 |
| | | | | |
| | | | | |



Es. 6 - Corpo libero
Affondo con busto flesso in avanti

| Serie | Rip | sec | % | Rec |
|-------|-----|-----|---|-----|
| | | 30 | | |
| | | | | |
| | | | | |

Note Tra una serie e l'altra.



Es. 7 - Esercizio isotonico a carico naturale
Adduzione dell'anca, steso sul fianco

| Serie | Rip | % | Rec |
|-------|-----|---|-----|
| 2 | 25 | | 1 |
| | | | |
| | | | |



Es. 8 - Corpo libero
Stiramento adduttori da seduti

| Serie | Rip | min | % | Rec |
|-------|-----|-----|---|-----|
| | | 30 | | |
| | | | | |
| | | | | |

Note Tra una serie e l'altra.



Es. 9 - Decubito laterale
Abduzioni gamba da Decubito laterale

| Serie | Rip | Kg | % | Rec |
|-------|-----|----|---|-----|
| 2 | 30 | | | |
| | | | | |
| | | | | |



Es. 10 - Stazione seduta
Torsioni del tronco

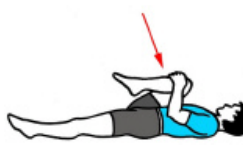
| Serie | Rip | sec | % | Rec |
|-------|-----|-----|---|-----|
| | | 30 | | |
| | | | | |
| | | | | |

Note Tra una serie e l'altra.



Es. 11 - Ponte per glutei
Sollevare i glutei mantenendo il rachide a terra


| Serie | Rip | Kg | % | Rec |
|-------|-----|----|---|-----|
| 2 | 30 | | | 1 |
| | | | | |
| | | | | |



Es. 12 - Decubito supino
Stiramento glutei


| Serie | Rip | sec | % | Rec |
|-------|-----|-----|---|-----|
| | | 30 | | |
| | | | | |
| | | | | |

Note Tra una serie e l'altra.



Es. 13 - Esercizio isotonico a carico naturale
Isometria su un fianco in appoggio su avambraccio


| Serie | Rip | Kg | sec | Rec |
|-------|-----|----|-----|-----|
| 2 | | | 45 | 1 |
| | | | | |
| | | | | |



Es. 14 - Esercizio isotonico con manubrio
Estensione delle braccia, da decubito prono


| Serie | Rip | Kg | % | Rec |
|-------|-----|----|---|-----|
| 3 | 10 | | | 1 |
| | | | | |
| | | | | |

Note Iso. 10"




Es. 15 - Stazione Prona
Shouder Criss Cross Stretching

| Serie | Rip | sec | % | Rec |
|-------|-----|-----|---|-----|
| | | 30 | | |
| | | | | |
| | | | | |



Es. 16 - Trx Traction

| Serie | Rip | min | % | Rec |
|-------|-----|-----|---|-----|
| 3 | 10 | | | 1 |
| | | | | |
| | | | | |



Es. 17 - Stretching
Allungamento dei dorsali con appoggio

| Serie | Rip | % | Rec |
|-------|-----|----|-----|
| | | 30 | |
| | | | |
| | | | |

Note Tra una serie e l'altra.




Es. 18 - Esercizio isotonico
Piegamenti delle braccia da posizione facilitata

| Serie | Rip | Kg | % | Rec |
|-------|-----|----|---|-----|
| 3 | 10 | | | 1 |
| | | | | |
| | | | | |




Es. 19 - Corpo libero
Stiramento deltoide anteriore e gran pettorale

| Serie | Rip | sec | % | Rec |
|-------|-----|-----|---|-----|
| | | 30 | | |
| | | | | |
| | | | | |



Es. 20 - Manubri
Curl alternati

| Serie | Rip | Kg | % | Rec |
|-------|-----|----|---|-----|
| 2 | 15 | | | 1 |
| | | | | |
| | | | | |



Es. 21 - Manubri
Estensione tricipite

| Serie | Rip | Kg | % | Rec |
|-------|-----|----|---|-----|
| 2 | 15 | | | 1 |
| | | | | |
| | | | | |



Es. 22 - Stretching
Allungamento dei tricipiti


| Serie | Rip | sec | % | Rec |
|-------|-----|-----|---|-----|
| | | 30 | | |
| | | | | |
| | | | | |

Note Tra una serie e l'altra.



Es. 23 - Esercizio isotonico a carico naturale
Leg Raise con partenza da 90°

| Serie | Rip | % | Rec |
|-------|-----|---|-----|
| 2 | 20 | | 1 |
| | | | |
| | | | |



Es. 24 - Stretching
Inarcamento della schiena

| Serie | Rip | min | sec | Rec |
|-------|-----|-----|-----|-----|
| | | | 30 | |
| | | | | |
| | | | | |