



FITMI WELLNESS CLUB

RISCALDAMENTO

Cardio a scelta 10 minuti, tapis roulant o bike

	ESERCIZIO		SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
1	Addominali Plank		3	20"minimo	50"
2	Addominali Crunch		2	15	50"
3	Gambe Leg Press		3	12	1'
7	Dorsali Lat Machine		3	12	1'
6	Glutei Hip Bridge		3	15	50"
5	Tricipiti Push Down		3	8	1'
4	Gambe Leg Curl		3	10	1'

DEFATICAMENTO

Cardio 15' a scelta

NOTE

Esegui gli esercizi con il peso che ti permette di fare il numero di ripetizioni indicate - Puoi eseguire gli esercizi per gli addominali anche dopo gli esercizi per le gambe - Ricordati sempre l'asciugamano da mettere sugli attrezzi e una bottiglietta di acqua - Buon allenamento!