



## FITMI WELLNESS CLUB

### RISCALDAMENTO

Cardio a scelta 10 minuti, tapis roulant o bike

	<b>ESERCIZIO</b>		<b>SERIE</b>	<b>RIPETIZIONI</b>	<b>RECUPERO</b>
<b>1</b>	Addominali Plank		3	20"minimo	50"
<b>2</b>	Addominali Crunch		2	15	50"
<b>3</b>	Pettorali Chest Press		3	12	1'
<b>4</b>	Dorsali Lat machine		3	12	1'
<b>5</b>	Spalle Shouder Press		3	10	1'
<b>6</b>	Gambe Leg Extension		3	10	1'
<b>7</b>	Gambe Leg Curl		3	10	1'

### DEFATICAMENTO

Stretching

### 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!