



# 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>	Gambe Leg Press 	3	12	1'
<b>6</b>	Glutei Hip Bridge 	3	15	50"
<b>4</b>	Gambe Leg Curl 	3	10	1'
<b>7</b>	Dorsali Lat Machine 	3	12	1'
<b>5</b>	Tricipiti Push Down 	3	8	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!