ANDAMENTO DEI CARICHI

Metodo Funzionale
by lucazilli.it

Rilievo della prestazione massimale per esercizio **N° scheda** …….

	seduta n°	1	2	3	4	5	6	7
POLPACCI	***Data:***							
Esercizio 1……								
Esercizio 2……								
Esercizio 3……								
QUADRICIPITI	***Data:***							
Esercizio 1……								
Esercizio 2……								
Esercizio 3……								
Esercizio 4……								
Esercizio 5……								
ISCHIO CRURALI	***Data:***							
Esercizio 1……								
Esercizio 2……								
Esercizio 3……								
Esercizio 4……								
Esercizio 5……								
GLUTEI	***Data:***							
Esercizio 1……								
Esercizio 2……								
Esercizio 3……								
Esercizio 4……								
Esercizio 5……								
CORE	***Data:***							
Esercizio 1……								
Esercizio 2……								
Esercizio 3……								
Esercizio 4……								
Esercizio 5……								
DORSALI	***Data:***							
Esercizio 1……								
Esercizio 2……								
Esercizio 3……								
Esercizio 4……								
Esercizio 5……								
PETTORALI	***Data:***							
Esercizio 1……								
Esercizio 2……								
Esercizio 3……								
Esercizio 4……								
Esercizio 5……								
TRAPEZI & FISSATORI	***Data:***							
Esercizio 1……								
Esercizio 2……								
Esercizio 3……								
Esercizio 4……								
DELTOIDI	***Data:***							
Esercizio 1……								
Esercizio 2……								
Esercizio 3……								
Esercizio 4……								
Esercizio 5……								
BICIPITI	***Data:***							
Esercizio 1……								
Esercizio 2……								
Esercizio 3……								
Esercizio 4……								
Esercizio 5……								
TRICIPITI	***Data:***							
Esercizio 1……								
Esercizio 2……								
Esercizio 3……								
Esercizio 4……								
Esercizio 5……								