

# Scheda Allenamento di:

---

Esercizio	Giorno				
	Carico				
	Serie				
	Ripetiz.				

Esercizio	Giorno				
	Carico				
	Serie				
	Ripetiz.				

Esercizio	Giorno				
	Carico				
	Serie				
	Ripetiz.				

Esercizio	Giorno				
	Carico				
	Serie				
	Ripetiz.				

Esercizio	Giorno				
	Carico				
	Serie				
	Ripetiz.				

Esercizio	Giorno				
	Carico				
	Serie				
	Ripetiz.				

Esercizio	Giorno				
	Carico				
	Serie				
	Ripetiz.				

Esercizio	Giorno				
	Carico				
	Serie				
	Ripetiz.				

Esercizio	Giorno				
	Carico				
	Serie				
	Ripetiz.				

Esercizio	Giorno				
	Carico				
	Serie				
	Ripetiz.				

Esercizio	Giorno				
	Carico				
	Serie				
	Ripetiz.				

Esercizio	Giorno				
	Carico				
	Serie				
	Ripetiz.				

Esercizio	Giorno				
	Carico				
	Serie				
	Ripetiz.				

Esercizio	Giorno				
	Carico				
	Serie				
	Ripetiz.				

Esercizio	Giorno				
	Carico				
	Serie				
	Ripetiz.				

Esercizio	Giorno				
	Carico				
	Serie				
	Ripetiz.				

Esercizio	Giorno				
	Carico				
	Serie				
	Ripetiz.				

Esercizio	Giorno				
	Carico				
	Serie				
	Ripetiz.				