

Diario di allenamento

Una riga per esercizio: scrivi i chili e le ripetizioni di ogni serie. Alla seduta dopo parti da lì.

[illegible]

Modello gratuito di hypervex.app/scheda-palestra-pdf. In Hypervex i pesi dell'ultima volta compaiono da soli accanto a ogni serie: hypervex.app/app-scheda-palestra