

Scheda palestra vuota

Da stampare e compilare a mano: scrivi esercizi, serie, ripetizioni, recupero e i carichi delle prime 4 settimane.

Nome

Obiettivo

Data di inizio

Giorno A

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Kg sett. 1	Kg sett. 2	Kg sett. 3	Kg sett. 4

Giorno B

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Kg sett. 1	Kg sett. 2	Kg sett. 3	Kg sett. 4

Nome

Obiettivo

Data di inizio

Giorno C

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Kg sett. 1	Kg sett. 2	Kg sett. 3	Kg sett. 4

Giorno D

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Kg sett. 1	Kg sett. 2	Kg sett. 3	Kg sett. 4

Modello gratuito di hypervex.app/scheda-palestra-pdf. In Hypervex puoi caricare la scheda compilata e allenarti dal telefono: hypervex.app/app-scheda-palestra