



Personal Trainer Alessio Amadei

TABELLA DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATA per: ricondizionamento senior

NB: per ogni esercizio recupero 1/1.30' tra le serie	SERIE E RIPETIZIONI	PESO USATO
LEG EXT	4x10	
LEG CURL	4x10	
LAT PULLDOWN o LAT MACH.	4x10	
CHEST PRESS	4x10	
SHOULDER PRESS	3x12	
CURL MANUBRI SEDUTO	2x12	
PUSH DOWN CORDA	4x12	
TAPPETO O CYCLETTE	15/20 minuti blando	

CONSIGLI:

- DUARATA: 4/5 settimane
- MOBILITA' ARTICOLARE DI TUTTO IL CORPO ALL' INIZIO DI OGNI ALLENAMENTO
- STRETCHING FINALE
- LA SCHEDE PUO' ESSERE RIPETUTA 2 VOLTE A SETTIMANA

