

Scheda di *allenamento*

Una riga per esercizio. Le colonne azzurre le compila il cliente, settimana per settimana.

Cliente

Obiettivo

Blocco / giorno

Data di inizio

Esercizio	Serie	Rip.	Intensità	Carico	Recupero	Sett. 1	Sett. 2	Sett. 3	Sett. 4

Note del coach

Note del cliente