



MODULO GLOBALE ELEVATE

AVVISO IMPORTANTE: NON USARE MICROSOFT WORD

Per compilare questa scheda correttamente, NON aprirla con Word. Word non supporta i moduli interattivi PDF e romperà il file.
USA SOLO UN LETTORE PDF: Adobe Acrobat Reader (consigliato), Chrome, Edge, o Anteprima (Mac).

ISTRUZIONI PER IL PERSONAL TRAINER

1. Compila la tabella con gli esercizi del cliente.
2. Usa i nomi dei gruppi muscolari indicati nella legenda.
3. Una volta completato, l'utente potrà importare questo PDF nell'app Elevate.

LEGENDA GRUPPI MUSCOLARI SUPPORTATI

Petto Dorso Quadricipiti Femorali Glutei Polpacci Bicipiti Tricipiti Spalle Addominali
Avambracci Adduttori/Abduttori

Esercizio	Muscolo	Serie	Ripetizioni	Note



--	--	--	--	--

Esercizio	Muscolo	Serie	Ripetizioni	Note

Esercizio	Muscolo	Serie	Ripetizioni	Note



Esercizio	Muscolo	Serie	Ripetizioni	Note

Esercizio	Muscolo	Serie	Ripetizioni	Note



Esercizio	Muscolo	Serie	Ripetizioni	Note



--	--	--	--	--

Esercizio	Muscolo	Serie	Ripetizioni	Note