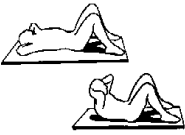







CAT	UNDER 17	DATA	01/08/2022
-----	----------	------	------------

OBIETTIVO	ADDOMINALI	SEDUTA	ALLEGATO C
-----------	------------	--------	------------

DURATA	10' MINUTI
--------	------------

ESERCIZIO	1	CRUNCH	ESERCIZIO	2	PLANK
	SERIE	3		SERIE	3
	RIP	20		TEMPO	1'
	KG			KG	
	RECUPERO	20"		RECUPERO	20"
	NOTE			NOTE	
ESERCIZIO	3	CROSS CRUNCH	ESERCIZIO	4	FROG SIT UP
	SERIE	3		SERIE	3
	RIP	10+10		RIP	20
	KG			KG	
	RECUPERO	20"		RECUPERO	20"
	NOTE			NOTE	