



Username



Password



Accedi



# Appuntamento

 Cerca

Rimuovi

Prenota Ora





- Calendario
- Clients
- Allenamento
- Piano Alimentare
- Amministrazione

     

Appuntamento

Allenamento

Piano Alimentare



Acconto che il centro Fitness utilizzi le mie informazioni personali per gestire il mio account e fornire i prodotti e servizi di cui ho richiesto informazioni. Acceto inoltre che il centro Fitness raccolga dati pertinenti per comprendere il mio attuale stato di forma fisica e utilizzarli per identificare le soluzioni di allenamento appropriate per me.

 

Acceto che il centro Fitness mi contatti con informazioni di marketing su soluzioni, servizi e offerte di allenamento che sono rilevanti per me tramite telefono, posta, e-mail e sms/messaggio di testo.

E-Mail  SMS  Telefono

Acconto che il Centro Fitness utilizzi le mie informazioni personali per prendere decisioni automatizzate per mio conto che adatteranno i programmi di allenamento, i servizi e le offerte disponibili alle mie esigenze e requisiti specifici.

 

Salva



- 📅 Calendario
- 👤 Clienti
- 🔑 Allenamento
- 📄 Piano Alimentare
- ⚙️ Amministrazione

Seleziona Categoria ▼

Dumbbell Bicep Curl	🗑️	✎	+
Chest Press	🗑️	✎	+
Barbell Curl	🗑️	✎	+
Chest Press	🗑️	✎	+
Narrow Grip Barbell	🗑️	✎	+
One Arm Cable Bicep	🗑️	✎	+
Incline Bicep Curls	🗑️	✎	+
Isometric Dumbbell	🗑️	✎	+
Dumbbell Bicep Curl	🗑️	✎	+
Chest Press	🗑️	✎	+
Dumbbell Bicep Curl	🗑️	✎	+
Chest Press	🗑️	✎	+

Aggiungi

- Lun    Mar    Mer    Gio    Ven    Sab

Data Scadenza Allenamento

CHEST DAY

Barbell Curl	10 $\frac{+}{-}$ Reps	12,5 $\frac{+}{-}$ Kg	1.00 $\frac{+}{-}$ Min	📄 🗑️ ⬆️ ⬇️
Chest Press	10 $\frac{+}{-}$ Reps	12,5 $\frac{+}{-}$ Kg	1.00 $\frac{+}{-}$ Min	📄 🗑️ ⬆️ ⬇️
Biceps Curl	10 $\frac{+}{-}$ Reps	12,5 $\frac{+}{-}$ Kg	1.00 $\frac{+}{-}$ Min	📄 🗑️ ⬆️ ⬇️
Incline Row	10 $\frac{+}{-}$ Reps	12,5 $\frac{+}{-}$ Kg	1.00 $\frac{+}{-}$ Min	📄 🗑️ ⬆️ ⬇️
Lat Machine	10 $\frac{+}{-}$ Reps	12,5 $\frac{+}{-}$ Kg	1.00 $\frac{+}{-}$ Min	📄 🗑️ ⬆️ ⬇️
Barbell Curl	10 $\frac{+}{-}$ Reps	12,5 $\frac{+}{-}$ Kg	1.00 $\frac{+}{-}$ Min	📄 🗑️ ⬆️ ⬇️
Barbell Curl	10 $\frac{-}{-}$ Reps	12,5 $\frac{-}{-}$ Kg	1.00 $\frac{-}{-}$ Min	📄 🗑️ ⬆️ ⬇️
Barbell Curl	10 $\frac{+}{-}$ Reps	12,5 $\frac{+}{-}$ Kg	1.00 $\frac{+}{-}$ Min	📄 🗑️ ⬆️ ⬇️
Barbell Curl	10 $\frac{+}{-}$ Reps	12,5 $\frac{+}{-}$ Kg	1.00 $\frac{+}{-}$ Min	📄 🗑️ ⬆️ ⬇️
Barbell Curl	10 $\frac{+}{-}$ Reps	12,5 $\frac{+}{-}$ Kg	1.00 $\frac{+}{-}$ Min	📄 🗑️ ⬆️ ⬇️

Rimuovi

Stampa

Salva



- Calendario
- Clienti
- Allenamento
- Piano Alimentare**
- Amministrazione

Carboidrati			
Fette Biscottate			
Pasta			
Riso			
Galette			
Avena			
Farina d'Avena			
Grissini			
Pane Bianco			
Piadina			
Toast			
Gnocchi			
Riso Basmati			

Aggiungi

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	
Colaz.	Spunt.	Pranzo	Spunt.	Cena		

Data Scadenza Allenamento

Riso	Carboidrati	100 gr.
Galette	Carboidrati	100 gr.
Avena	Carboidrati	100 gr.
Petto di Pollo	Proteine	100 gr.
Proteine in polvere	Proteine	100 gr.
Fesa di Tacchino	Proteine	100 gr.
Burro d'arachidi	Grassi	100 gr.
Avocado	Grassi	100 gr.
Parmigiano	Grassi	100 gr.

- 
- 
- 
- 

Rimuovi

Stampa

Salva



- Calendario
- Clienti
- Allenamento
- Piano Alimentare
- Amministrazione

Username	<input type="button" value="Cerca"/>
Utente 1	<input type="button" value="C"/> <input type="button" value="E"/>
Utente 2	<input type="button" value="C"/> <input type="button" value="E"/>
Utente 3	<input type="button" value="C"/> <input type="button" value="E"/>
Utente 4	<input type="button" value="C"/> <input type="button" value="E"/>
Utente 5	<input type="button" value="C"/> <input type="button" value="E"/>



<input type="text" value="Username"/>	
<input type="text" value="Nome"/>	<input type="text" value="Cognome"/>
<input type="text" value="Telefono"/>	
<input type="text" value="Tipo di Preparatore"/> <input type="button" value="v"/>	<input type="text" value="Note"/>
<input type="text" value="Nuova Password"/>	<input type="text" value="Ripeti Password"/>



# Nuovo Esercizio



# Nuovo Alimento

