

SETTIMANA 1				SETTIMANA 2			SETTIMANA 3			SETTIMANA 4			SETTIMANA 5			SETTIMANA 6			
A	Exercise	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest			
		A1	SQUAT	10X10X30%	3121	30"	8X8X50%	3121	30"	8X6X60%	3111	45"	6X6X65%	3111	45"	5X5X70%	2111	1'	5X3X80%
A2	TRAZIONI	10X3	3121	1'	8X4	3121	1'	8X4	3111	1'30"	6X5	3111	1'30"	5X6	2111	2'	5X6	2111	2'
B1	PANCA PIANA	10X10X30%	3121	30"	8X8X50%	3121	30"	8X6X60%	3111	45"	6X6X65%	3111	45"	5X5X70%	2111	1'	5X3X80%	2111	1'
B2	REMATORE	10X10X30%	3121	1'	8X8X50%	3121	1'	8X6X60%	3111	1'30"	6X6X65%	3111	1'30"	5X5X70%	2111	2'	5X3X80%	2111	2'
C1	CALF MACHINE	3X10	2121	30"	3X12	2121	30"	3X15	2121	30"	4X10	2121	30"	4X12	2121	30"	4X15	2121	30"
C2	SITUP	3X10	3010	1'	3X12	3010	1'	3X15	3010	1'	4X10	3010	1'	4X12	3010	1'	4X15	3010	1'

B	Exercise	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest
		A1	STACCO DA TERRA	10X10X30%	3121	30"	8X8X50%	3121	30"	8X6X60%	3121	45"	6X6X65%	3121	45"	5X5X70%	2111	1'	5X3X80%
A2	MILITARY PRESS	10X10X30%	3121	1'	8X8X50%	3121	1'	8X6X60%	3111	1'30"	6X6X65%	3111	1'30"	5X5X70%	2111	2'	5X3X80%	2111	2'
B1	CURL BICIPITI	3X8	3020	30"	3X9	3020	30"	3X10	3020	30"	3X11	3020	30"	3X12	3020	30"	4X8	3020	30"
B2	FRENCH PRESS	3X8	3020	1'	3X9	3020	1'	3X10	3020	1'	3X11	3020	1'	3X12	3020	1'	4X8	3020	1'
C1	HYPEREXTENSION	3X10	3121	30"	3X12	3121	30"	3X15	3121	30"	4X10	3121	30"	4X12	3121	30"	4X15	3121	30"
C	RUSSIAN TWIST	3X10	2121	1'	3X12	2121	1'	3X15	2121	1'	4X10	2121	1'	4X12	2121	1'	4X15	2121	1'

C	Exercise	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest
		A1	SQUAT	8X8X40%	3121	30"	8X6X50%	3121	30"	6X6X60%	3111	45"	8X6X60%	3111	45"	5X3X75%	2111	1'	5X4X75%
A2	TRAZIONI	8X4	3121	1'	8X4	3121	1'	6X5	3111	1'30"	8X5	3111	1'30"	5X6	2111	2'	5X6	2111	2'
B1	PANCA PIANA	8X8X40%	3121	30"	8X6X50%	3121	30"	6X6X60%	3111	45"	8X6X60%	3111	45"	5X3X75%	2111	1'	5X4X75%	2111	1'
B2	REMATORE	8X8X40%	3121	1'	8X6X50%	3121	1'	6X6X60%	3111	1'30"	8X6X60%	3111	1'30"	5X3X75%	2111	2'	5X4X75%	2111	2'
C1	POLPACCI DA SEDUTO	3X10	2121	30"	3X12	2121	30"	3X15	2121	30"	4X10	2121	30"	4X12	2121	30"	4X15	2121	30"
C2	GINOCCHIA AL PETTO	3X10	3010	1'	3X12	3010	1'	3X15	3010	1'	4X10	3010	1'	4X12	3010	1'	4X15	3010	1'

SETTIMANA 7				SETTIMANA 8			SETTIMANA 9			SETTIMANA 10			SETTIMANA 11			SETTIMANA 12			
A	Exercise	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest
		A1	SQUAT	5X4X80%	21X1	1'	5X5X80%	21X1	1'15"	4X3X85%	20X1	1'15"	5X5X80%	20X1	1'	4X2X90%	20X1	1'30"	5X4X80%
A2	TRAZIONI	5X6	21X1	2'	5X6	21X1	2'30"	4X9	20X1	2'30"	5X8	20X1	2'	4X8	20X1	3'	5X6	20X1	2'
B1	PANCA PIANA	5X4X80%	21X1	1'	5X5X80%	21X1	1'15"	4X3X85%	21X1	1'15"	5X5X80%	21X1	1'	4X2X90%	21X1	1'30"	5X4X80%	21X1	1'
B2	REMATORE	5X4X80%	21X1	2'	5X5X80%	21X1	2'30"	4X3X85%	21X0	2'30"	5X5X80%	21X0	2'	4X2X90%	21X0	3'	5X4X80%	21X0	2'
C1	CALF MACHINE	3X12	2121	30"	3X15	2121	30"	3X20	2121	30"	4X12	2121	30"	4X15	2121	30"	4X20	2121	30"
C2	SITUP	3X12	3010	1'	3X15	3010	1'	3X20	3010	1'	4X12	3010	1'	4X15	3010	1'	4X20	3010	1'

B	Exercise	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest
		A1	STACCO DA TERRA	5X4X80%	21X1	1'	5X5X80%	21X1	1'15"	4X3X85%	3121	1'15"	5X5X80%	3121	1'	4X2X90%	3121	1'30"	5X4X80%
A2	MILITARY PRESS	5X4X80%	21X1	2'	5X5X80%	21X1	2'30"	4X3X85%	21X1	2'30"	5X5	21X1	2'	4X2X90%	21X1	3'	5X4X80%	21X1	2'
B1	CURL BICIPITI	4X9	3010	30"	4X10	3010	30"	4X11	3010	30"	4X12	3010	30"	5X8	3010	30"	5X10	3010	30"
B2	FRENCH PRESS	4X9	3010	1'	4X10	3010	1'	4X11	3010	1'	4X12	3010	1'	5X8	3010	1'	5X10	3010	1'
C1	HYPEREXTENSION	3X12	3121	30"	3X15	3121	30"	3X20	3121	30"	4X12	3121	30"	4X15	3121	30"	4X20	3121	30"
C	RUSSIAN TWIST	3X12	2121	1'	3X15	2121	1'	3X20	2121	1'	4X12	2121	1'	4X15	2121	1'	4X20	2121	1'

C	Exercise	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest	Set x Reps	Tempo	Rest
		A1	SQUAT	5X5X75%	21X1	1'	5X3X80%	21X1	1'15"	5X4X80%	20X1	1'	5X4X80%	20X1	1'	5X5X80%	20X1	1'	5X4X70%
A2	TRAZIONI	5X6	21X1	2'	5X6	21X1	2'30"	5X7	20X1	2'	5X6	20X1	2'	5X6	20X1	2'	5X6	20X1	2'
B1	PANCA PIANA	5X5X75%	21X1	1'	5X3X80%	21X1	1'15"	5X4X80%	21X1	1'	5X4X80%	21X1	1'	5X5X80%	21X1	1'	5X4X70%	21X1	1'
B2	REMATORE	5X5X75%	21X1	2'	5X3X80%	21X1	2'30"	5X4X80%	21X0	2'	5X4X80%	21X0	2'	5X5X80%	21X0	2'	5X4X70%	21X0	2'
C1	POLPACCI DA SEDUTO	3X12	2121	30"	3X15	2121	30"	3X20	2121	30"	4X12	2121	30"	4X15	2121	30"	4X20	2121	30"
C2	GINOCCHIA AL PETTO	3X12	3010	1'	3X15	3010	1'	3X20	3010	1'	4X12	3010	1'	4X15	3010	1'	4X20	3010	1'