

GIORNO 1				
COMPLEMENTARE GAMBE				
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
SQUAT	5	RPE 8 + BACKOFF -10%	120x5+105x5x5	60x5x3+100x5+110x5+115x5 60x5+70x3+80x3+85x3
FLOOR PRESS	3	RPE 8 + BACKOFF -10%	90x3+80x3x7	
PULLER CAVO ALTO	10	RPE 8 + REPEAT	50x10x3	
BULGARIAN BILANCIERE	8	RPE 8 + REPEAT	30x8x2	
LEG CURL	12	RPE 8 + REPEAT	50x12x2	
BIC INCLINATA	12	RPE 8 + REPEAT	8x12x3	

GIORNO 2				
COMPLEMENTARE SPINTA				
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
PANCA	5	RPE 8 + BACKOFF -10%	82,5x5+72,5x5x5	60x5x3+70x5+80x5 60x5+100x5x3+140x3+160x3 60x5+70x5+80x5
STACCO	3	RPE 8 + BACKOFF -10%	170x3+152,5x3x5	
ROW	5	RPE 8 + BACKOFF -10%	85x5+75x5x4	
SPINTE SU INCLINATA	8	RPE 8 + REPEAT	24x8x5	
TRIC EZ	12	RPE 8 + REPEAT	15x12x4	
ALZATE LATERALI	15	RPE 8 + REPEAT	4x15x5	

GIORNO 3				
COMPLEMENTARE TRAZIONE				
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
TRAZIONI	MAX	RPE 8 + REPEAT	8x4	60x5+70x5+80x5+90x5 60x8 10x15
FRONT SQ	4	RPE 8 + BACKOFF -10%	100x5+90x5x3	
PANCA STRETTA	8	RPE 8 + BACKOFF -10%	70x8+62,5x8x1	
SEAL ROW	12	RPE 8 + REPEAT	30x12+40x12x2	
BIC CAVI	15	RPE 9 + REPEAT	15x15x2	

GIORNO 4				
COMPLEMENTARE SPINTA 2				
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
OHP	5	RPE 8 + BACKOFF -10%	52,5x5+45x5x6	60x5+100x5+140x3+160x3+180x3 30x5+40x5+50x5 30x8 16x10+24x8
STACCO DAI BLOCCHI	3	RPE 8 + BACKOFF -10%	200x2+170x3x3	
T-BAR	8	RPE 8 + REPEAT	45x8x3	
SPINTE SU PIANA	8	RPE 8 + REPEAT	26x8x3	
ALZATE LATERALI	15	RPE 8 + REPEAT	5x15x3	
TRIC CAVO	15	RPE 9 + REPEAT	25x15x3	

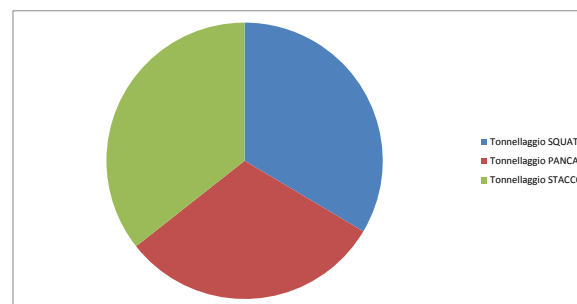
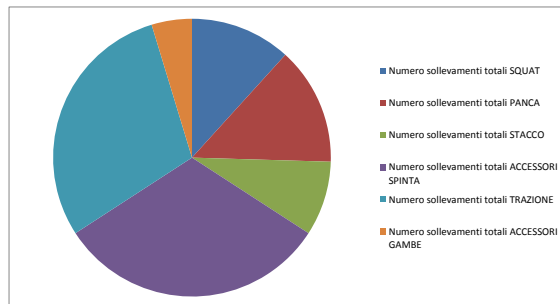
Numero Sollevamenti	60	Numero Serie	12	Percentuale Massima	86%	Percentuale Media	68%	TONNELLAGGIO	5750
Numero Sollevamenti	38	Numero Serie	12	Percentuale Massima	86%	Percentuale Media	74%	TONNELLAGGIO	2955
Numero Sollevamenti	30	Numero Serie	3						
Numero Sollevamenti	16	Numero Serie	2						
Numero Sollevamenti	24	Numero Serie	2						
Numero Sollevamenti	36	Numero Serie	3						

Numero Sollevamenti	55	Numero Serie	11	Percentuale Massima	79%	Percentuale Media	67%	TONNELLAGGIO	3875
Numero Sollevamenti	44	Numero Serie	10	Percentuale Massima	89%	Percentuale Media	66%	TONNELLAGGIO	5497,5
Numero Sollevamenti	40	Numero Serie	8						
Numero Sollevamenti	40	Numero Serie	5						
Numero Sollevamenti	48	Numero Serie	4						
Numero Sollevamenti	75	Numero Serie	5						

Numero Sollevamenti	32	Numero Serie	4						
Numero Sollevamenti	40	Numero Serie	8	Percentuale Massima	71%	Percentuale Media	60%	TONNELLAGGIO	3350
Numero Sollevamenti	24	Numero Serie	3	Percentuale Massima	71%	Percentuale Media	61%	TONNELLAGGIO	1540
Numero Sollevamenti	36	Numero Serie	3						
Numero Sollevamenti	45	Numero Serie	3						

Numero Sollevamenti	50	Numero Serie	10						
Numero Sollevamenti	30	Numero Serie	9	Percentuale Massima	105%	Percentuale Media	73%	TONNELLAGGIO	4170
Numero Sollevamenti	32	Numero Serie	4						
Numero Sollevamenti	42	Numero Serie	5						
Numero Sollevamenti	45	Numero Serie	3						
Numero Sollevamenti	45	Numero Serie	3						

Numero sollevamenti totali SQUAT	100	Percentuale massima utilizzata SQUAT	86%	Percentuale media utilizzata SQUAT	65%	Tonnellaggio SQUAT	9100,0
Numero sollevamenti totali PANCA	117	Percentuale massima utilizzata PANCA	86%	Percentuale media utilizzata PANCA	67%	Tonnellaggio PANCA	8370,0
Numero sollevamenti totali STACCO	74	Percentuale massima utilizzata STACCO	105%	Percentuale media utilizzata STACCO	69%	Tonnellaggio STACCO	9667,5
Numero sollevamenti totali ACCESSORI SPINTA	270					Tonnellaggio TOTALE	27137,5
Numero sollevamenti totali TRAZIONE	251						
Numero sollevamenti totali ACCESSORI GAMBE	40						
Numero sollevamenti totali	852						



Percentuale sollevamenti SQUAT	12%
Percentuale sollevamenti PANCA	14%
Percentuale sollevamenti STACCO	9%
Percentuale sollevamenti ACC-SPINTA	32%
Percentuale sollevamenti TRAZIONE	29%
Percentuale sollevamenti ACC-GAMBE	5%

Percentuale tonnellaggio SQUAT	34%
Percentuale tonnellaggio PANCA	31%
Percentuale tonnellaggio STACCO	36%