

GIORNO 1				
COMPLEMENTARE GAMBE				
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
SQUAT	6	RPE 8 + BACKOFF -15%	130x6+110x6x3	60x10+100x3+120x1
PANCA	6	RPE 8 + BACKOFF -15%	95x5+80x6x3	60x5+70x3+80x2+95x1
PULLEY CAVO ALTO	12	RPE 8 + REPEAT	55x12x3	
BULGARIAN BILANCIERE	9	RPE 8 + REPEAT	30x12x2	
LEG CURL	12	RPE 8 + REPEAT	50x12x2	
BIC INCLINATA	12	RPE 8 + REPEAT	10x12x3	

Rpe 9
Rpe 9,5

Numero Sollevamenti	38	Numero Serie	7	Percentuale Massima	93%	Percentuale Media	71%	TONNELLAGGIO	3780
Numero Sollevamenti	34	Numero Serie	8	Percentuale Massima	90%	Percentuale Media	75%	TONNELLAGGIO	2680
Numero Sollevamenti	36	Numero Serie	3						
Numero Sollevamenti	24	Numero Serie	2						
Numero Sollevamenti	24	Numero Serie	2						
Numero Sollevamenti	36	Numero Serie	3						

GIORNO 2				
COMPLEMENTARE SPINTA				
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
FLOOR PRESS	4	RPE 8 + BACKOFF -15%	100x4+80x4x5	60x5+60x3+70x3+80x2+90x1+100x1+90x4
STACCO	4	RPE 8 + BACKOFF -15%	180x4+165x4x3	60x5+100x5+140x3+160x2
ROW	6	RPE 8 + BACKOFF -15%	80x6x4	60x5
SPINTE SU INCLINATA	10	RPE 8 + REPEAT	26x10x3	
TRIC EZ	12	RPE 8 + REPEAT	15x12x4	
ALZATE LATERALI	15	RPE 8 + REPEAT	8x12x4	

Rpe 10

Numero Sollevamenti	43	Numero Serie	12	Percentuale Massima	95%	Percentuale Media	75%	TONNELLAGGIO	3400
Numero Sollevamenti	31	Numero Serie	8	Percentuale Massima	95%	Percentuale Media	72%	TONNELLAGGIO	4240
Numero Sollevamenti	29	Numero Serie	5						
Numero Sollevamenti	30	Numero Serie	3						
Numero Sollevamenti	60	Numero Serie	4						
Numero Sollevamenti	48	Numero Serie	4						

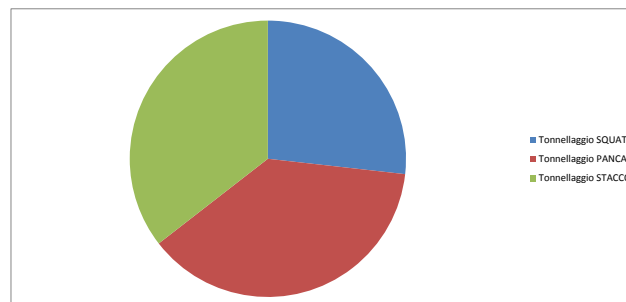
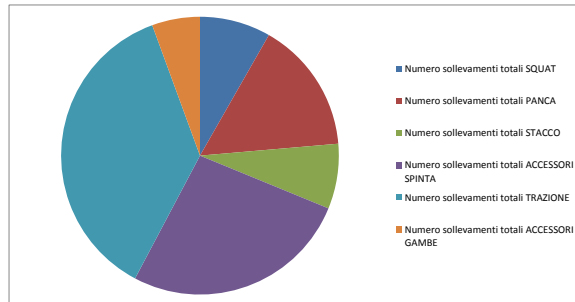
GIORNO 3				
COMPLEMENTARE TRAZIONE				
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
TRAZIONI	MAX	RPE 8 + REPEAT	8x6	
FRONT SQ	5	RPE 8 + BACKOFF -15%	110x5+100x5x3	60x5+80x3+100x5
PANCA STRETTA	10	RPE 8 + BACKOFF -15%	70x10+65x10x4	60x5
SEAL ROW	12	RPE 8 + REPEAT	50x12x3	40x12
BIC CAVI	15	RPE 9 + REPEAT	15x15x3	10x15

Numero Sollevamenti	48	Numero Serie	6						
Numero Sollevamenti	33	Numero Serie	7	Percentuale Massima	79%	Percentuale Media	67%	TONNELLAGGIO	3090
Numero Sollevamenti	55	Numero Serie	6	Percentuale Massima	67%	Percentuale Media	62%	TONNELLAGGIO	3600
Numero Sollevamenti	48	Numero Serie	4						
Numero Sollevamenti	60	Numero Serie	4						

GIORNO 4				
COMPLEMENTARE SPINTA 2				
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
OHP	6	RPE 8 + BACKOFF -15%	50x6+42,5x6x5+50x6	20x10+40x6
STACCO DAI BLOCCHI	4	RPE 8 + BACKOFF -15%	190x3+170x4x4	60x5+100x5+140x3+180x2
T-BAR	10	RPE 8 + REPEAT	50x10x5	30x8
SPINTE SU PIANA	10	RPE 8 + REPEAT	30x10x2	
ALZATE LATERALI	15	RPE 8 + REPEAT	8x15+10x15	
TRIC CAVO	15	RPE 9 + REPEAT	27,5x15x2	

Numero Sollevamenti	58	Numero Serie	9						
Numero Sollevamenti	34	Numero Serie	9	Percentuale Massima	100%	Percentuale Media	75%	TONNELLAGGIO	4870
Numero Sollevamenti	58	Numero Serie	6						
Numero Sollevamenti	20	Numero Serie	2						
Numero Sollevamenti	30	Numero Serie	2						
Numero Sollevamenti	30	Numero Serie	2						

Numero sollevamenti totali SQUAT	71	Percentuale massima utilizzata SQUAT	93%	Percentuale media utilizzata SQUAT	67%	Tonnellaggio SQUAT	6870,0
Numero sollevamenti totali PANCA	132	Percentuale massima utilizzata PANCA	95%	Percentuale media utilizzata PANCA	71%	Tonnellaggio PANCA	9680,0
Numero sollevamenti totali STACCO	65	Percentuale massima utilizzata STACCO	100%	Percentuale media utilizzata STACCO	74%	Tonnellaggio STACCO	9110,0
Numero sollevamenti totali ACCESSORI SPINTA	228					Tonnellaggio TOTALE	25660,0
Numero sollevamenti totali TRAZIONE	315						
Numero sollevamenti totali ACCESSORI GAMBE	48						
Numero sollevamenti totali	859						



Percentuale sollevamenti SQUAT	8%
Percentuale sollevamenti PANCA	15%
Percentuale sollevamenti STACCO	8%
Percentuale sollevamenti ACC.SPINTA	27%
Percentuale sollevamenti TRAZIONE	37%
Percentuale sollevamenti ACC.GAMBE	6%

Percentuale tonnellaggio SQUAT	27%
Percentuale tonnellaggio PANCA	38%
Percentuale tonnellaggio STACCO	36%