

GIORNO 1				
COMPLEMENTARE GAMBE				
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
SQUAT	2	RPE 9 + BACKOFF -5%	150x2+145x2	60x5+70x5+100x3+120x1+135x1
FLOOR PRESS	3	RPE 9 + BACKOFF -5%	100x3+95x3x2	60x5+80x3
PULLEY CAVO ALTO	8	RPE 8 + REPEAT	60x8x3	60x6
BULGARIAN BILANCIERE	5	RPE 8 + REPEAT	60x5x3	40x5
LEG CURL	12	RPE 8 + REPEAT	30x12-12-10	
BIC INCLINATA	12	RPE 8 + REPEAT	12x12x2	

GIORNO 2				
COMPLEMENTARE SPINTA				
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
PANCA	2	RPE 9 + BACKOFF -5%	105x2x2+100x2x5	60x5+80x3+90x2+100x2
STACCO	2	RPE 9 + BACKOFF -5%	200x2+195x1	70x5+120x5+160x3+185x1
ROW	6	RPE 9 + BACKOFF -5%	80x6x5	60x8
SPINTE SU INCLINATA	6	RPE 8 + REPEAT	32x6x2	
TRIC EZ	12	RPE 8 + REPEAT	20x12x2	
ALZATE LATERALI	15	RPE 8 + REPEAT	10x15x2	

GIORNO 3				
COMPLEMENTARE TRAZIONE				
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
TRAZIONI	MAX	RPE 8 + REPEAT	10x3	8
FRONT SQ	2	RPE 9 + BACKOFF -5%	130x2+122.5x2x1	60x5+90x3+100x2+120x2
PANCA STRETTA	3	RPE 9 + BACKOFF -5%	100x3+95x3x2	60x5+80x3
SEAL ROW	8	RPE 8 + REPEAT	70x8x2+80x8x2	70x5
BIC CAVI	15	RPE 9 + REPEAT	25x15x3	

GIORNO 4				
COMPLEMENTARE SPINTA 2				
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
OHP	4	RPE 9 + BACKOFF -5%	60x4+55x4x4	40x5+50x4
STACCO DAI BLOCCHI	2	RPE 9 + BACKOFF -5%	190x4+175x4x3	60x5+110x5+160x3+180x4
T-BAR	6	RPE 8 + REPEAT	80x6x4	55x6
SPINTE SU PIANA	6	RPE 8 + REPEAT	34x6x2	32x6
ALZATE LATERALI	15	RPE 8 + REPEAT	10x15x2	
TRIC CAVO	15	RPE 9 + REPEAT	50x15x3	

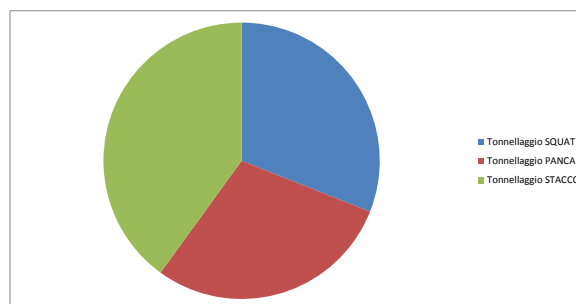
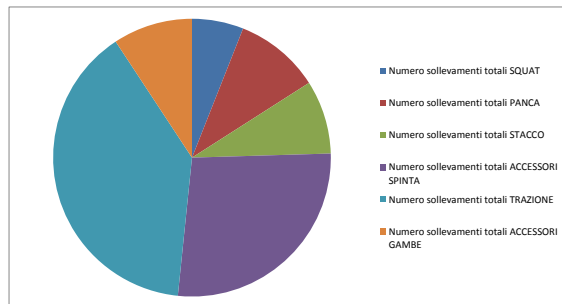
Numero Sollevamenti	19	Numero Serie	7	Percentuale Massima	107%	Percentuale Media	67%	TONNELLAGGIO	1795
Numero Sollevamenti	17	Numero Serie	5	Percentuale Massima	95%	Percentuale Media	79%	TONNELLAGGIO	1410
Numero Sollevamenti	30	Numero Serie	4						
Numero Sollevamenti	20	Numero Serie	4						
Numero Sollevamenti	34	Numero Serie	3						
Numero Sollevamenti	24	Numero Serie	2						

Numero Sollevamenti	24	Numero Serie	10	Percentuale Massima	100%	Percentuale Media	93%	TONNELLAGGIO	2340
Numero Sollevamenti	17	Numero Serie	6	Percentuale Massima	105%	Percentuale Media	68%	TONNELLAGGIO	2210
Numero Sollevamenti	30	Numero Serie	5						
Numero Sollevamenti	12	Numero Serie	2						
Numero Sollevamenti	24	Numero Serie	2						
Numero Sollevamenti	30	Numero Serie	2						

Numero Sollevamenti	38	Numero Serie	4						
Numero Sollevamenti	16	Numero Serie	6	Percentuale Massima	93%	Percentuale Media	68%	TONNELLAGGIO	3720
Numero Sollevamenti	17	Numero Serie	17	Percentuale Massima	95%	Percentuale Media	79%	TONNELLAGGIO	1410
Numero Sollevamenti	37	Numero Serie	5						
Numero Sollevamenti	45	Numero Serie	3						

Numero Sollevamenti	29	Numero Serie	7						
Numero Sollevamenti	33	Numero Serie	8	Percentuale Massima	100%	Percentuale Media	78%	TONNELLAGGIO	4910
Numero Sollevamenti	24	Numero Serie	4						
Numero Sollevamenti	18	Numero Serie	3						
Numero Sollevamenti	30	Numero Serie	2						
Numero Sollevamenti	45	Numero Serie	3						

Numero sollevamenti totali SQUAT	35	Percentuale massima utilizzata SQUAT	107%	Percentuale media utilizzata SQUAT	73%	Tonnellaggio SQUAT	5515,0
Numero sollevamenti totali PANCA	58	Percentuale massima utilizzata PANCA	100%	Percentuale media utilizzata PANCA	84%	Tonnellaggio PANCA	5160,0
Numero sollevamenti totali STACCO	50	Percentuale massima utilizzata STACCO	105%	Percentuale media utilizzata STACCO	73%	Tonnellaggio STACCO	7120,0
Numero sollevamenti totali ACCESSORI SPINTA	158					Tonnellaggio TOTALE	17795,0
Numero sollevamenti totali TRAZIONE	228						
Numero sollevamenti totali ACCESSORI GAMBE	54						
Numero sollevamenti totali	583						



Percentuale sollevamenti SQUAT	6%
Percentuale sollevamenti PANCA	10%
Percentuale sollevamenti STACCO	9%
Percentuale sollevamenti ACC-SPINTA	27%
Percentuale sollevamenti TRAZIONE	39%
Percentuale sollevamenti ACC-GAMBE	9%

Percentuale tonnellaggio SQUAT	31%
Percentuale tonnellaggio PANCA	29%
Percentuale tonnellaggio STACCO	40%