

SETTIMANA 1

WO1 data - inizio - fine - durata				
	ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo
A1	PANCA PIANA	6x6@65%	1'	31X1
A2	REMATORE INVERSO		1'	31X0
B1	PANCA INCLINATA	4X8 ub2	30"	3120
B2	TRAZIONI ORIZZONTALI		1'	3021
C1	CROCI PANCA PIANA	3X12 ub2	30"	3021
C2	ROW IN DECUBITO LATERALE SX-DX		0"	3021
D	CRUNCH INVERSO/K2E	5x15	1'-1'30"	3021

SETTIMANA 2

WO1 data - inizio - fine - durata				
	ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo
A1	PANCA PIANA	5X5@70%	1'	31X1
A2	REMATORE INVERSO		1'15"	31X0
B1	PANCA INCLINATA	4X8 ub1	30"	3120
B2	TRAZIONI ORIZZONTALI		1'	3021
C1	CROCI PANCA PIANA	3X12 ub1	30"	3021
C2	ROW IN DECUBITO LATERALE SX-DX		0"	3021
D	CRUNCH INVERSO/K2E	5x15	1'-1'30"	3021

SETTIMANA 3

WO1 data - inizio - fine - durata				
	ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo
A1	PANCA PIANA	4X4@75%	1'	31X1
A2	REMATORE INVERSO		1'30"	31X0
B1	PANCA INCLINATA	4X8 uc	30"	3120
B2	TRAZIONI ORIZZONTALI		1'	3021
C1	CROCI PANCA PIANA	3X12 uc	30"	3021
C2	ROW IN DECUBITO LATERALE SX-DX		0"	3021
D	CRUNCH INVERSO/K2E	5x15	1'-1'30"	3021

SETTIMANA 4

WO1 data - inizio - fine - durata				
	ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo
A1	PANCA PIANA	3X3@80%	1'	31X1
A2	REMATORE INVERSO		2'	31X0
B1	PANCA INCLINATA	4X8 ub3	30"	3120
B2	TRAZIONI ORIZZONTALI		1'	3021
C1	CROCI PANCA PIANA	3X12 ub3	30"	3021
C2	ROW IN DECUBITO LATERALE SX-DX		0"	3021
D	CRUNCH INVERSO/K2E	5x15	1'-1'30"	3021

WO2 data - inizio - fine - durata				
	ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo
A1	SQUAT	6x6@65%	2'-3'	31X1
B1	PRESSA	4X8 ub2	30"	3020
B2	HIP EXTENSIONS CON BILANCIERE		1'	3021
C1	LEG EXTENSION	3X12 ub2	30"	2121
C2	LEG CURL		30"	2121
D	CALF MACHINE	5X20	1'-1'30"	2121

WO2 data - inizio - fine - durata				
	ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo
A1	SQUAT	5X5@70%	2'-3'	31X1
B1	PRESSA	4X8 ub1	30"	3020
B2	HIP EXTENSIONS CON BILANCIERE		1'	3021
C1	LEG EXTENSION	3X12 ub1	30"	2121
C2	LEG CURL		30"	2121
D	CALF SEDUTO	5X20	1'-1'30"	2121

WO2 data - inizio - fine - durata				
	ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo
A1	SQUAT	4X4@75%	3'	31X1
B1	PRESSA	4X8 uc	30"	3020
B2	HIP EXTENSIONS CON BILANCIERE		1'	3021
C1	LEG EXTENSION	3X12 uc	30"	2121
C2	LEG CURL		30"	2121
D	CALF PRESSA	5X20	1'-1'30"	2121

WO2 data - inizio - fine - durata				
	ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo
A1	SQUAT	3X3@80%	3'-4'	31X1
B1	PRESSA	4X8 ub3	30"	3020
B2	HIP EXTENSIONS CON BILANCIERE		1'	3021
C1	LEG EXTENSION	3X12 ub3	30"	2121
C2	LEG CURL		30"	2121
D	CALF MANUBRIO	5X20	30"-1'	2121

WO3 data - inizio - fine - durata				
	ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo
A1	TRAZIONI ALLA SBARRA	6x6@65%	2'-3'	31X1
B1	LAT MACHINE	4X8 ub2	30"	3021
B2	PANCA INCLINATA MANUBRI		1'	3021
C1	PULL DOWN BRACCIA TESE	3X12 ub2	30"	3020
C2	CROCI AI CAVI ALTI		30"	2021
D	CRUNCH AL CAVO	3X15	1'	2130
E	CRUNCH SU FITBALL	2X25	1'	2020

WO3 data - inizio - fine - durata				
	ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo
A1	TRAZIONI ALLA SBARRA	5X5@70%	2'-3'	31X1
B1	LAT MACHINE	4X8 ub1	30"	3021
B2	PANCA INCLINATA MANUBRI		1'	3021
C1	PULL DOWN BRACCIA TESE	3X12 ub1	30"	3020
C2	CROCI AI CAVI ALTI		30"	2021
D	CRUNCH AL CAVO	3X15	1'	2130
E	CRUNCH SU FITBALL	2X25	1'	2020

WO3 data - inizio - fine - durata				
	ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo
A1	TRAZIONI ALLA SBARRA	4X4@75%	3'	31X1
B1	LAT MACHINE	4X8 uc	30"	3021
B2	PANCA INCLINATA MANUBRI		1'	3021
C1	PULL DOWN BRACCIA TESE	3X12 uc	30"	3020
C2	CROCI AI CAVI ALTI		30"	2021
D	CRUNCH AL CAVO	3X15	1'	2130
E	CRUNCH SU FITBALL	2X25	1'	2020

WO3 data - inizio - fine - durata				
	ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo
A1	TRAZIONI ALLA SBARRA	3X3@80%	3'-4'	31X1
B1	LAT MACHINE	4X8 ub3	30"	3021
B2	PANCA INCLINATA MANUBRI		1'	3021
C1	PULL DOWN BRACCIA TESE	3X12 ub3	30"	3020
C2	CROCI AI CAVI ALTI		30"	2021
D	CRUNCH AL CAVO	3X15	1'	2130
E	CRUNCH SU FITBALL	2X25	1'	2020

WO4 data - inizio - fine - durata				
	ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo
A1	STACCHI	6x6@65%	1'	21(2+X)1
A2	MILITARY PRESS		1'	31X1
B1	LENTO 2 MANUBRI	3X8 ub2	30"	3120
B2	CURL MANUBRI ALTERNATO		30"	3021
B3	PARALLELE		30"	3021
C1	TIRATE AL PETTO AL CAVO BASSO CON CORDA	3X12 ub2	30"	3021
C2	CURL SU PANCA INCLINATA		30"	3121
C3	FRENCH PRESS IN PIEDI CON BILANCIERE		30"	3120
D1	"VOLARE" CON 2 MANUBRI	2X15 ub2	0"	3021
D2	CURL AL CAVO BASSO		0"	3021
D3	ESTENSIONI TRICIPITI CON MANUBRIO		0"	3021

WO4 data - inizio - fine - durata				
	ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo
A1	STACCHI	5X5@70%	1'	21(2+X)1
A2	MILITARY PRESS		1'15"	31X1
B1	LENTO 2 MANUBRI	3X8 ub1	30"	3120
B2	CURL MANUBRI ALTERNATO		30"	3021
B3	PARALLELE		30"	3021
C1	TIRATE AL PETTO AL CAVO BASSO CON CORDA	3X12 ub1	30"	3021
C2	CURL SU PANCA INCLINATA		30"	3121
C3	FRENCH PRESS IN PIEDI CON BILANCIERE		30"	3120
D1	"VOLARE" CON 2 MANUBRI	2X15 ub1	0"	3021
D2	CURL AL CAVO BASSO		0"	3021
D3	ESTENSIONI TRICIPITI CON MANUBRIO		0"	3021

WO4 data - inizio - fine - durata				
	ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo
A1	STACCHI	4X4@75%	1'	21(2+X)1
A2	MILITARY PRESS		1'30"	31X1
B1	LENTO 2 MANUBRI	3X8 uc	30"	3120
B2	CURL MANUBRI ALTERNATO		30"	3021
B3	PARALLELE		30"	3021
C1	TIRATE AL PETTO AL CAVO BASSO CON CORDA	3X12 uc	30"	3021
C2	CURL SU PANCA INCLINATA		30"	3121
C3	FRENCH PRESS IN PIEDI CON BILANCIERE		30"	3120
D1	"VOLARE" CON 2 MANUBRI	2X15 uc	0"	3021
D2	CURL AL CAVO BASSO		0"	3021
D3	ESTENSIONI TRICIPITI CON MANUBRIO		0"	3021

WO4 data - inizio - fine - durata				
	ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo
A1	STACCHI	3X3@80%	1'	21(2+X)1
A2	MILITARY PRESS		2'	31X1
B1	LENTO 2 MANUBRI	3X8 ub3	30"	3120
B2	CURL MANUBRI ALTERNATO		30"	3021
B3	PARALLELE		30"	3021
C1	TIRATE AL PETTO AL CAVO BASSO CON CORDA	3X12 ub3	30"	3021
C2	CURL SU PANCA INCLINATA		30"	3121
C3	FRENCH PRESS IN PIEDI CON BILANCIERE		30"	3120
D1	"VOLARE" CON 2 MANUBRI	2X15 ub3	0"	3021
D2	CURL AL CAVO BASSO		0"	3021
D3	ESTENSIONI TRICIPITI CON MANUBRIO		0"	3021

ub2 = ultima serie a BUFFER 2

ub1 = ultima serie a BUFFER 1

uc= ultima serie a cedimento

ub3 = ultima serie a BUFFER 3