

SETTIMANA 1				
WO1 data - inizio - fine - durata				
ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo	
A1	PANCA PIANA BILANCIERE	6X6@60% (EMOM 12')	31X1	
A2	REMATORE PRESA PRONA		31X1	
B1	PANCA PIANA MANUBRI	2 JREPS 12A+12C+MAX FR	30"	2010
B2	PULLEY ALTO PARALLELO	2 JREPS 12C+12A+MAX FR	1'	2010
C1	CROCI CAVI ALTI	2 JREPS 12A+12C+MAX FR	30"	2010
C2	CROCI INVERSE AI CAVI ALTI	2 JREPS 12C+12A+MAX FR	1'	2010
D	CHEST PRESS	1 JREPS 12A+12C+MAX FR	30"	2010
E	VERTICAL ROW	1 JREPS 12C+12A+MAX FR	1'	2010
F	PECTORAL MACHINE	1 JREPS 12A+12C+MAX FR	30"	2010
G	ROWING TORSO/PULLEY PRESA A FARFALLA	1 JREPS 12C+12A+MAX FR	1'	2010
H	CRUNCH AL CAVO	2 JREPS 15C+15A+MAX FR	1'	2010
WO1 data - inizio - fine - durata				
ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo	
A1	SQUAT	6X6@60% (EMOM 12')	31X1	
A2	MEZZI STACCHIA GAMBRE SEMITIFE		31X1	
B1	SISSY SQUAT	2 JREPS 12A+12C+MAX FR	30"	2010
B2	HIP EXTENSIONS	2 JREPS 12C+12A+MAX FR	1'	2010
F1	LEG EXTENSION	2 JREPS 12A+12C+MAX FR	30"	2010
F2	LEG CURL	2 JREPS 12C+12A+MAX FR	1'	2010
D	SQUAT BULGARO SX	1 JREPS 12A+12C+MAX FR	30"	2010
E	SQUAT BULGARO DX	1 JREPS 12A+12C+MAX FR	1'	2010
F	ESTENSIONE ANCA COOK CON BIAZZO SX	1 JREPS 12C+12A+MAX FR	30"	2010
G	ESTENSIONE ANCA COOK CON BIAZZO DX	1 JREPS 12C+12A+MAX FR	1'	2010
H	CALEF MACHINE	2 JREPS 15C+15A+MAX FR	1'	2010
WO1 data - inizio - fine - durata				
ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo	
A1	TRAZIONI ALLA SBARRA	6X6@60% (EMOM 12')	31X1	
A2	PANCA INCLINATA		31X1	
B1	LAT MACHINE AL CAVI INCROCIATI	1 JREPS 12C+12A+MAX FR	30"	2010
B2	PANCA INCLINATA MANUBRI PARALLELI	1 JREPS 12A+12C+MAX FR	1'	2010
C1	PULLOVER AL CAVO ALTO	1 JREPS 12A+12C+MAX FR	30"	2010
C2	CROCI CAVI PANCA INCLINATA	1 JREPS 12A+12C+MAX FR	1'	2010
D	LAT MACHINE PRESA PARALLELA	1 JREPS 12C+12A+MAX FR	1'	2010
E	CHEST PRESS	1 JREPS 12A+12C+MAX FR	1'	2010
F	TRAZIONI ORIZZONTALI	1 JREPS 12C+12A+MAX FR	1'	2010
G	PUSH UP	1 JREPS 12A+12C+MAX FR	30"	2010
H	CRUNCH MACHINE O BAR ROLL	2 JREPS 15C+15A+MAX FR	1'	2010
WO1 data - inizio - fine - durata				
ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo	
A1	HENTO 2 MANUBRI	2 JREPS 12A+12C+MAX FR	30"	2010
A2	CURL EZ	2 JREPS 12C+12A+MAX FR	30"	2010
A3	DIP/PANCA STRETTA	2 JREPS 12A+12C+MAX FR	1'	2010
B1	TIRATE AL PETTO AL CAVO BASSO CON CORDA	2 JREPS 12C+12A+MAX FR	30"	2010
B2	CURL MANUBRI SU PANCA INCLINATA	2 JREPS 12C+12A+MAX FR	30"	2010
B3	FRENCH PRESS IN PIEDI CON BILANCIERE	2 JREPS 12A+12C+MAX FR	30"	2010
C	ALZATE LATERALI AL CAVI INCROCIATI	1 JREPS 12C+12A+MAX FR	30"	2010
D	CURL AL CAVO BASSO	1 JREPS 12C+12A+MAX FR	30"	2010
E	PUSH DOWN TRICIPITAL CAVO AUTO	1 JREPS 12A+12C+MAX FR	30"	2010
F	VOLARE SU PANCA A 45° CON MANUBRI	1 JREPS 12C+12A+MAX FR	30"	2010
G	BICIPITI AI CAVI INCROCIATI ALTI	1 JREPS 12A+12C+MAX FR	30"	2010
H	ESTENSIONE TRICIPITI CON MANUBRI DIETRO	1 JREPS 12A+12C+MAX FR	30"	2010
E	CALEF ALLA PRESSA	2 JREPS 15C+15A+MAX FR	1'	2010

SETTIMANA 2				
WO1 data - inizio - fine - durata				
ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo	
A1	PANCA PIANA BILANCIERE	6X5@65% (EMOM 12')	31X1	
A2	REMATORE PRESA PRONA		31X1	
B1	PANCA PIANA MANUBRI	2 JREPS 12A+12C+MAX FR	30"	2010
B2	PULLEY ALTO PARALLELO	2 JREPS 12C+12A+MAX FR	1'	2010
C1	CROCI CAVI ALTI	2 JREPS 12A+12C+MAX FR	30"	2010
C2	CROCI INVERSE AI CAVI ALTI	2 JREPS 12C+12A+MAX FR	1'	2010
D	CHEST PRESS	1 JREPS 15A+15C+MAX FR	30"	2010
E	VERTICAL ROW	1 JREPS 15C+15A+MAX FR	1'	2010
F	PECTORAL MACHINE	1 JREPS 15A+15C+MAX FR	30"	2010
G	ROWING TORSO/PULLEY PRESA A FARFALLA	1 JREPS 15C+15A+MAX FR	1'	2010
H	CRUNCH AL CAVO	2 JREPS 15C+15A+MAX FR	1'	2010
WO1 data - inizio - fine - durata				
ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo	
A1	SQUAT	6X5@65% (EMOM 12')	31X1	
A2	MEZZI STACCHIA GAMBRE SEMITIFE		31X1	
B1	SISSY SQUAT	2 JREPS 12A+12C+MAX FR	30"	2010
B2	HIP EXTENSIONS	2 JREPS 12C+12A+MAX FR	1'	2010
F1	LEG EXTENSION	2 JREPS 12A+12C+MAX FR	30"	2010
F2	LEG CURL	2 JREPS 12C+12A+MAX FR	1'	2010
D	SQUAT BULGARO SX	1 JREPS 15A+15C+MAX FR	30"	2010
E	SQUAT BULGARO DX	1 JREPS 15A+15C+MAX FR	1'	2010
F	ESTENSIONE ANCA COOK CON BIAZZO SX	1 JREPS 15C+15A+MAX FR	30"	2010
G	ESTENSIONE ANCA COOK CON BIAZZO DX	1 JREPS 15C+15A+MAX FR	1'	2010
H	CALEF MACHINE	2 JREPS 15C+15A+MAX FR	1'	2010
WO1 data - inizio - fine - durata				
ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo	
A1	TRAZIONI ALLA SBARRA	6X5@65% (EMOM 12')	31X1	
A2	PANCA INCLINATA		31X1	
B1	LAT MACHINE AL CAVI INCROCIATI	1 JREPS 12C+12A+MAX FR	30"	2010
B2	PANCA INCLINATA MANUBRI PARALLELI	1 JREPS 12A+12C+MAX FR	1'	2010
C1	PULLOVER AL CAVO ALTO	1 JREPS 12A+12C+MAX FR	30"	2010
C2	CROCI CAVI PANCA INCLINATA	1 JREPS 12A+12C+MAX FR	1'	2010
D	LAT MACHINE PRESA PARALLELA	1 JREPS 15C+15A+MAX FR	30"	2010
E	CHEST PRESS	1 JREPS 15A+15C+MAX FR	1'	2010
F	TRAZIONI ORIZZONTALI	1 JREPS 15C+15A+MAX FR	1'	2010
G	PUSH UP	1 JREPS 15A+15C+MAX FR	30"	2010
H	CRUNCH MACHINE O BAR ROLL	2 JREPS 15C+15A+MAX FR	1'	2010
WO1 data - inizio - fine - durata				
ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo	
A1	HENTO 2 MANUBRI	2 JREPS 12C+12A+MAX FR	30"	2010
A2	CURL EZ	2 JREPS 12C+12A+MAX FR	30"	2010
A3	DIP/PANCA STRETTA	2 JREPS 12A+12C+MAX FR	1'	2010
B1	TIRATE AL PETTO AL CAVO BASSO CON CORDA	2 JREPS 12C+12A+MAX FR	30"	2010
B2	CURL MANUBRI SU PANCA INCLINATA	2 JREPS 12C+12A+MAX FR	30"	2010
B3	FRENCH PRESS IN PIEDI CON BILANCIERE	2 JREPS 12A+12C+MAX FR	30"	2010
C	ALZATE LATERALI AL CAVO BASSO	1 JREPS 15C+15A+MAX FR	30"	2010
D	CURL AL CAVO BASSO	1 JREPS 15C+15A+MAX FR	30"	2010
E	PUSH DOWN TRICIPITAL CAVO AUTO	1 JREPS 15A+15C+MAX FR	30"	2010
F	VOLARE SU PANCA A 45° CON MANUBRI	1 JREPS 15C+15A+MAX FR	30"	2010
G	BICIPITI AI CAVI INCROCIATI ALTI	1 JREPS 15A+15C+MAX FR	30"	2010
H	ESTENSIONE TRICIPITI CON MANUBRI DIETRO	1 JREPS 15A+15C+MAX FR	30"	2010
E	CALEF ALLA PRESSA	2 JREPS 15C+15A+MAX FR	1'	2010

SETTIMANA 3				
WO1 data - inizio - fine - durata				
ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo	
A1	PANCA PIANA BILANCIERE	6X4@70% (EMOM 12')	31X1	
A2	REMATORE PRESA PRONA		31X1	
B1	PANCA PIANA MANUBRI	2 JREPS 8A+8B+8C+MAX FR	30"	1010
B2	PULLEY ALTO PARALLELO	2 JREPS 8C+8B+8A+MAX FR	1'	1010
C1	CROCI CAVI ALTI	2 JREPS 8A+8B+8C+MAX FR	30"	1010
C2	CROCI INVERSE AI CAVI ALTI	2 JREPS 8C+8B+8A+MAX FR	1'	1010
D	CHEST PRESS	1 JREPS 8A+8B+8C+MAX FR	30"	1010
E	VERTICAL ROW	1 JREPS 8A+8B+8C+MAX FR	1'	1010
F	PECTORAL MACHINE	1 JREPS 8A+8B+8C+MAX FR	30"	1010
G	ROWING TORSO/PULLEY PRESA A FARFALLA	1 JREPS 8C+8B+8A+MAX FR	1'	1010
H	CRUNCH AL CAVO	2 JREPS 10C+10B+10A+MAX FR	1'	1010
WO1 data - inizio - fine - durata				
ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo	
A1	SQUAT	6X4@70% (EMOM 12')	31X1	
A2	MEZZI STACCHIA GAMBRE SEMITIFE		31X1	
B1	SISSY SQUAT	2 JREPS 8A+8B+8C+MAX FR	30"	1010
B2	HIP EXTENSIONS	2 JREPS 8C+8B+8A+MAX FR	1'	1010
F1	LEG EXTENSION	2 JREPS 8A+8B+8C+MAX FR	30"	1010
F2	LEG CURL	2 JREPS 8C+8B+8A+MAX FR	1'	1010
D	SQUAT BULGARO SX	1 JREPS 8A+8B+8C+MAX FR	30"	1010
E	SQUAT BULGARO DX	1 JREPS 8A+8B+8C+MAX FR	1'	1010
F	ESTENSIONE ANCA COOK CON BIAZZO SX	1 JREPS 8C+8B+8A+MAX FR	30"	1010
G	ESTENSIONE ANCA COOK CON BIAZZO DX	1 JREPS 8C+8B+8A+MAX FR	1'	1010
H	CALEF MACHINE	2 JREPS 10C+10B+10A+MAX FR	1'	1010
WO3 data - inizio - fine - durata				
ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo	
A1	TRAZIONI ALLA SBARRA	6X4@70% (EMOM 12')	31X1	
A2	PANCA INCLINATA		31X1	
B1	LAT MACHINE AL CAVI INCROCIATI	1 JREPS 8C+8B+8A+MAX FR	30"	1010
B2	PANCA INCLINATA MANUBRI PARALLELI	1 JREPS 8A+8B+8C+MAX FR	1'	1010
C1	PULLOVER AL CAVO ALTO	1 JREPS 8A+8B+8C+MAX FR	30"	1010
C2	CROCI CAVI PANCA INCLINATA	1 JREPS 8A+8B+8C+MAX FR	1'	1010
D	LAT MACHINE PRESA PARALLELA	1 JREPS 8C+8B+8A+MAX FR	30"	1010
E	CHEST PRESS	1 JREPS 8C+8B+8A+MAX FR	1'	1010
F	TRAZIONI ORIZZONTALI	1 JREPS 8C+8B+8A+MAX FR	1'	1010
G	PUSH UP	1 JREPS 8A+8B+8C+MAX FR	30"	1010
H	CRUNCH MACHINE O BAR ROLL	2 JREPS 15C+15A+MAX FR	1'	1010
WO1 data - inizio - fine - durata				
ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo	
A1	HENTO 2 MANUBRI	2 JREPS 8A+8B+8C+MAX FR	30"	1010
A2	CURL EZ	2 JREPS 8B+8C+8A+MAX FR	30"	1010
A3	DIP/PANCA STRETTA	2 JREPS 8A+8B+8C+MAX FR	1'	1010
B1	TIRATE AL PETTO AL CAVO BASSO CON CORDA	2 JREPS 8C+8B+8A+MAX FR	30"	1010
B2	CURL MANUBRI SU PANCA INCLINATA	2 JREPS 8C+8B+8A+MAX FR	30"	1010
B3	FRENCH PRESS IN PIEDI CON BILANCIERE	2 JREPS 8A+8B+8C+MAX FR	30"	1010
C	ALZATE LATERALI AL CAVO BASSO	1 JREPS 8C+8B+8A+MAX FR	30"	1010
D	CURL AL CAVO BASSO	1 JREPS 8B+8C+8A+MAX FR	30"	1010
E	PUSH DOWN TRICIPITAL CAVO AUTO	1 JREPS 8A+8B+8C+MAX FR	30"	1010
F	VOLARE SU PANCA A 45° CON MANUBRI	1 JREPS 8C+8B+8A+MAX FR	30"	1010
G	BICIPITI AI CAVI INCROCIATI ALTI	1 JREPS 8A+8B+8C+MAX FR	30"	1010
H	ESTENSIONE TRICIPITI CON MANUBRI DIETRO	1 JREPS 8A+8B+8C+MAX FR	30"	1010
E	CALEF ALLA PRESSA	2 JREPS 15C+15A+MAX FR	1'	1010

SETTIMANA 4				
WO1 data - inizio - fine - durata				
ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo	
A1	PANCA PIANA BILANCIERE	6X3@75% (EMOM 12')	31X1	
A2	REMATORE PRESA PRONA		31X1	
B1	PANCA PIANA MANUBRI	2 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	30"	1010
B2	PULLEY ALTO PARALLELO	2 JREPS 10C+10B+10A+MAX FR	1'	1010
C1	CROCI CAVI ALTI	2 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	30"	1010
C2	CROCI INVERSE AI CAVI ALTI	2 JREPS 10C+10B+10A+MAX FR	1'	1010
D	CHEST PRESS	1 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	30"	1010
E	VERTICAL ROW	1 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	1'	1010
F	PECTORAL MACHINE	1 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	30"	1010
G	ROWING TORSO/PULLEY PRESA A FARFALLA	1 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	1'	1010
H	CRUNCH AL CAVO	2 JREPS 10C+10B+10A+MAX FR	1'	1010
WO1 data - inizio - fine - durata				
ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo	
A1	SQUAT	6X3@75% (EMOM 12')	31X1	
A2	MEZZI STACCHIA GAMBRE SEMITIFE		31X1	
B1	SISSY SQUAT	2 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	30"	1010
B2	HIP EXTENSIONS	2 JREPS 10C+10B+10A+MAX FR	1'	1010
F1	LEG EXTENSION	2 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	30"	1010
F2	LEG CURL	2 JREPS 10C+10B+10A+MAX FR	1'	1010
D	SQUAT BULGARO SX	1 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	30"	1010
E	SQUAT BULGARO DX	1 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	1'	1010
F	ESTENSIONE ANCA COOK CON BIAZZO SX	1 JREPS 10C+10B+10A+MAX FR	30"	1010
G	ESTENSIONE ANCA COOK CON BIAZZO DX	1 JREPS 10C+10B+10A+MAX FR	1'	1010
H	CALEF MACHINE	2 JREPS 15C+15A+MAX FR	1'	1010
WO1 data - inizio - fine - durata				
ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo	
A1	TRAZIONI ALLA SBARRA	6X3@75% (EMOM 12')	31X1	
A2	PANCA INCLINATA		31X1	
B1	LAT MACHINE AL CAVI INCROCIATI	2 JREPS 10C+10B+10A+MAX FR	30"	1010
B2	PANCA INCLINATA MANUBRI PARALLELI	2 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	1'	1010
C1	PULLOVER AL CAVO ALTO	2 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	30"	1010
C2	CROCI CAVI PANCA INCLINATA	2 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	1'	1010
D	LAT MACHINE PRESA PARALLELA	1 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	1'	1010
E	CHEST PRESS	1 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	1'	1010
F	TRAZIONI ORIZZONTALI	1 JREPS 10C+10B+10A+MAX FR	1'	1010
G	PUSH UP	1 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	30"	1010
H	CRUNCH MACHINE O BAR ROLL	2 JREPS 15C+15A+MAX FR	1'	1010
WO4 data - inizio - fine - durata				
ESERCIZI	SET X REP	REST	Tempo	
A1	HENTO 2 MANUBRI	2 JREPS 10C+10B+10A+MAX FR	30"	1010
A2	CURL EZ	2 JREPS 10B+10C+10A+MAX FR	30"	1010
A3	DIP/PANCA STRETTA	2 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	1'	1010
B1	TIRATE AL PETTO AL CAVO BASSO CON CORDA	2 JREPS 10C+10B+10A+MAX FR	30"	1010
B2	CURL MANUBRI SU PANCA INCLINATA	2 JREPS 10C+10B+10A+MAX FR	30"	1010
B3	FRENCH PRESS IN PIEDI CON BILANCIERE	2 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	30"	1010
C	ALZATE LATERALI AL CAVO BASSO	1 JREPS 10C+10B+10A+MAX FR	30"	1010
D	CURL AL CAVO BASSO	1 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	30"	1010
E	PUSH DOWN TRICIPITAL CAVO AUTO	1 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	30"	1010
F	VOLARE SU PANCA A 45° CON MANUBRI	1 JREPS 10C+10B+10A+MAX FR	30"	1010
G	BICIPITI AI CAVI INCROCIATI ALTI	1 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	30"	1010
H	ESTENSIONE TRICIPITI CON MANUBRI DIETRO	1 JREPS 10A+10B+10C+MAX FR	30"	1010
E	CALEF ALLA PRESSA	2 JREPS 15C+15A+MAX FR	1'	1010