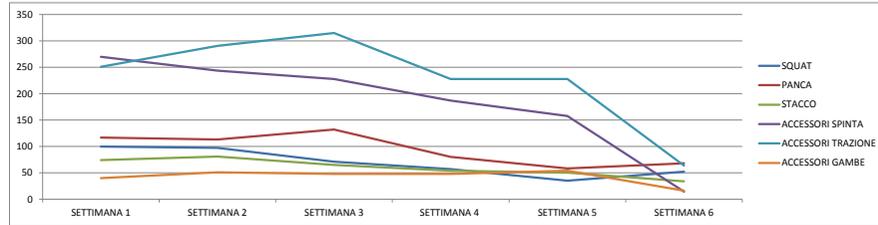
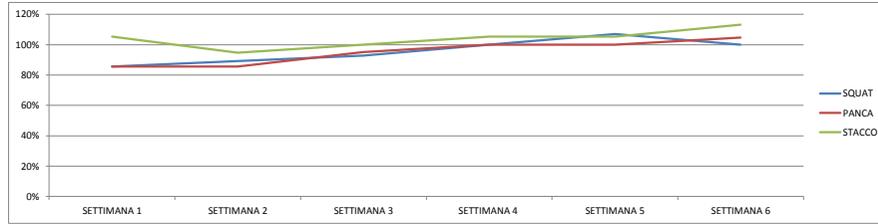


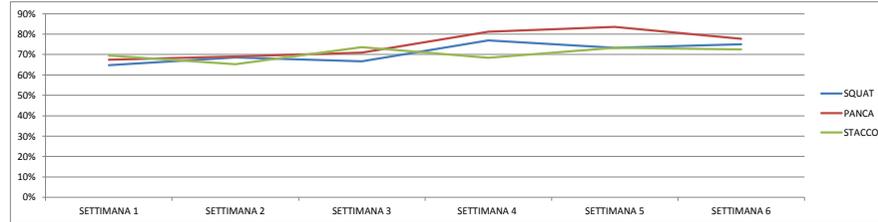
RIEPILOGO NUMERO SOLLEVAMENTI TOTALI						
ESERCIZIO	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4	SETTIMANA 5	SETTIMANA 6
SQUAT	100	97	71	57	35	52
PANCA	117	113	132	80	58	68
STACCO	74	81	65	54	50	34
ACCESSORI SPINTA	270	244	228	187	158	14
ACCESSORI TRAZIONE	251	291	315	228	228	64
ACCESSORI GAMBE	40	51	48	48	54	16



RIEPILOGO NUMERO PERCENTUALE MASSIMA UTILIZZATA						
ESERCIZIO	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4	SETTIMANA 5	SETTIMANA 6
SQUAT	86%	89%	93%	100%	107%	100%
PANCA	86%	86%	95%	100%	100%	105%
STACCO	105%	95%	100%	105%	105%	113%



RIEPILOGO NUMERO PERCENTUALE MEDIA UTILIZZATA						
ESERCIZIO	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4	SETTIMANA 5	SETTIMANA 6
SQUAT	65%	69%	67%	77%	73%	75%
PANCA	67%	69%	71%	81%	84%	78%
STACCO	69%	65%	74%	68%	73%	72%



RIEPILOGO TONNELLAGGIO						
ESERCIZIO	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4	SETTIMANA 5	SETTIMANA 6
SQUAT	9100,00	9245,00	6870,00	5845,00	5515,00	5427,50
PANCA	8370,00	8315,00	9680,00	6807,50	5160,00	5682,50
STACCO	9667,50	10080,00	9110,00	7020,00	7120,00	4546,00
TOTALE	27137,50	27640,00	25660,00	19672,50	17795,00	15656,00

