

| GIORNO 1             |     |                      |                 |                          |
|----------------------|-----|----------------------|-----------------|--------------------------|
| COMPLEMENTARE GAMBE  |     |                      |                 |                          |
| ESERCIZIO            | REP |                      | PESO UTILIZZATO | Avvicinamento            |
| SQUAT                | 5   | RPE 8 + BACKOFF -10% | 120x5+105x5x5   | 60x5x3+100x5+110x5+115x5 |
| FLOOR PRESS          | 3   | RPE 8 + BACKOFF -10% | 90x3+80x3x7     | 60x5+70x3+80x3+85x3      |
| PULLER CAVO ALTO     | 10  | RPE 8 + REPEAT       | 50x10x3         |                          |
| BULGARIAN BILANCIERE | 8   | RPE 8 + REPEAT       | 30x8x2          |                          |
| LEG CURL             | 12  | RPE 8 + REPEAT       | 50x12x2         |                          |
| BIC INCLINATA        | 12  | RPE 8 + REPEAT       | 8x12x3          |                          |

| GIORNO 2             |     |                      |                 |                          |
|----------------------|-----|----------------------|-----------------|--------------------------|
| COMPLEMENTARE SPINTA |     |                      |                 |                          |
| ESERCIZIO            | REP |                      | PESO UTILIZZATO | Avvicinamento            |
| PANCA                | 5   | RPE 8 + BACKOFF -10% | 82,5x5+72,5x5x5 | 60x5x3+70x5+80x5         |
| STACCO               | 3   | RPE 8 + BACKOFF -10% | 170x3+152,5x3x5 | 60x5+100x5x3+140x3+160x3 |
| ROW                  | 5   | RPE 8 + BACKOFF -10% | 85x5+75x5x4     | 60x5+70x5+80x5           |
| SPINTE SU INCLINATA  | 8   | RPE 8 + REPEAT       | 24x8x5          |                          |
| TRIC EZ              | 12  | RPE 8 + REPEAT       | 15x12x4         |                          |
| ALZATE LATERALI      | 15  | RPE 8 + REPEAT       | 4x15x5          |                          |

| GIORNO 3               |     |                      |                 |                     |
|------------------------|-----|----------------------|-----------------|---------------------|
| COMPLEMENTARE TRAZIONE |     |                      |                 |                     |
| ESERCIZIO              | REP |                      | PESO UTILIZZATO | Avvicinamento       |
| TRAZIONI               | MAX | RPE 8 + REPEAT       | 8x4             |                     |
| FRONT SQ               | 4   | RPE 8 + BACKOFF -10% | 100x5+90x5x3    | 60x5+70x5+80x5+90x5 |
| PANCA STRETTA          | 8   | RPE 8 + BACKOFF -10% | 70x8+62,5x8x1   | 60x8                |
| SEAL ROW               | 12  | RPE 8 + REPEAT       | 30x12+40x12x2   |                     |
| BIC CAVI               | 15  | RPE 9 + REPEAT       | 15x15x2         | 10x15               |

| GIORNO 4               |     |                      |                 |                              |
|------------------------|-----|----------------------|-----------------|------------------------------|
| COMPLEMENTARE SPINTA 2 |     |                      |                 |                              |
| ESERCIZIO              | REP |                      | PESO UTILIZZATO | Avvicinamento                |
| OHP                    | 5   | RPE 8 + BACKOFF -10% | 52,5x5+45x5x6   | 30x5+40x5+50x5               |
| STACCO DAI BLOCCHI     | 3   | RPE 8 + BACKOFF -10% | 200x2+170x3x3   | 60x5+100x5+140x3+160x3+180x3 |
| T-BAR                  | 8   | RPE 8 + REPEAT       | 45x8x3          | 30x8                         |
| SPINTE SU PIANA        | 8   | RPE 8 + REPEAT       | 26x8x3          | 16x10+24x8                   |
| ALZATE LATERALI        | 15  | RPE 8 + REPEAT       | 5x15x3          |                              |
| TRIC CAVO              | 15  | RPE 9 + REPEAT       | 25x15x3         |                              |

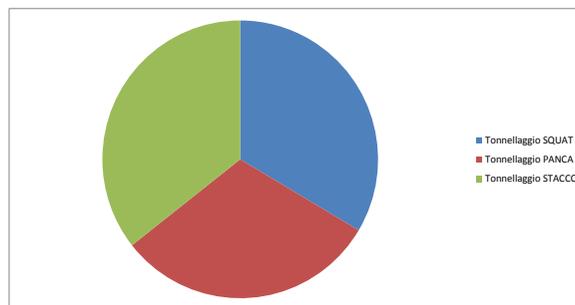
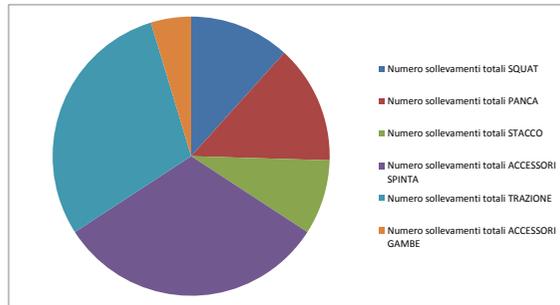
|                     |    |              |    |                     |     |                   |     |              |      |
|---------------------|----|--------------|----|---------------------|-----|-------------------|-----|--------------|------|
| Numero Sollevamenti | 60 | Numero Serie | 12 | Percentuale Massima | 86% | Percentuale Media | 68% | TONNELLAGGIO | 5750 |
| Numero Sollevamenti | 38 | Numero Serie | 12 | Percentuale Massima | 86% | Percentuale Media | 74% | TONNELLAGGIO | 2955 |
| Numero Sollevamenti | 30 | Numero Serie | 3  |                     |     |                   |     |              |      |
| Numero Sollevamenti | 16 | Numero Serie | 2  |                     |     |                   |     |              |      |
| Numero Sollevamenti | 24 | Numero Serie | 2  |                     |     |                   |     |              |      |
| Numero Sollevamenti | 36 | Numero Serie | 3  |                     |     |                   |     |              |      |

|                     |    |              |    |                     |     |                   |     |              |        |
|---------------------|----|--------------|----|---------------------|-----|-------------------|-----|--------------|--------|
| Numero Sollevamenti | 55 | Numero Serie | 11 | Percentuale Massima | 79% | Percentuale Media | 67% | TONNELLAGGIO | 3875   |
| Numero Sollevamenti | 44 | Numero Serie | 10 | Percentuale Massima | 89% | Percentuale Media | 66% | TONNELLAGGIO | 5497,5 |
| Numero Sollevamenti | 40 | Numero Serie | 8  |                     |     |                   |     |              |        |
| Numero Sollevamenti | 40 | Numero Serie | 5  |                     |     |                   |     |              |        |
| Numero Sollevamenti | 48 | Numero Serie | 4  |                     |     |                   |     |              |        |
| Numero Sollevamenti | 75 | Numero Serie | 5  |                     |     |                   |     |              |        |

|                     |    |              |   |                     |     |                   |     |              |      |
|---------------------|----|--------------|---|---------------------|-----|-------------------|-----|--------------|------|
| Numero Sollevamenti | 32 | Numero Serie | 4 |                     |     |                   |     |              |      |
| Numero Sollevamenti | 40 | Numero Serie | 8 | Percentuale Massima | 71% | Percentuale Media | 60% | TONNELLAGGIO | 3350 |
| Numero Sollevamenti | 24 | Numero Serie | 3 | Percentuale Massima | 71% | Percentuale Media | 61% | TONNELLAGGIO | 1540 |
| Numero Sollevamenti | 36 | Numero Serie | 3 |                     |     |                   |     |              |      |
| Numero Sollevamenti | 45 | Numero Serie | 3 |                     |     |                   |     |              |      |

|                     |    |              |    |                     |      |                   |     |              |      |
|---------------------|----|--------------|----|---------------------|------|-------------------|-----|--------------|------|
| Numero Sollevamenti | 50 | Numero Serie | 10 |                     |      |                   |     |              |      |
| Numero Sollevamenti | 30 | Numero Serie | 9  | Percentuale Massima | 105% | Percentuale Media | 73% | TONNELLAGGIO | 4170 |
| Numero Sollevamenti | 32 | Numero Serie | 4  |                     |      |                   |     |              |      |
| Numero Sollevamenti | 42 | Numero Serie | 5  |                     |      |                   |     |              |      |
| Numero Sollevamenti | 45 | Numero Serie | 3  |                     |      |                   |     |              |      |
| Numero Sollevamenti | 45 | Numero Serie | 3  |                     |      |                   |     |              |      |

|   |     |                                       |      |                                     |     |                     |         |
|---|-----|---------------------------------------|------|-------------------------------------|-----|---------------------|---------|
| Numero sollevamenti totali SQUAT            | 100 | Percentuale massima utilizzata SQUAT  | 86%  | Percentuale media utilizzata SQUAT  | 65% | Tonnellaggio SQUAT  | 9100,0  |
| Numero sollevamenti totali PANCA            | 117 | Percentuale massima utilizzata PANCA  | 86%  | Percentuale media utilizzata PANCA  | 67% | Tonnellaggio PANCA  | 8370,0  |
| Numero sollevamenti totali STACCO           | 74  | Percentuale massima utilizzata STACCO | 105% | Percentuale media utilizzata STACCO | 69% | Tonnellaggio STACCO | 9667,5  |
| Numero sollevamenti totali ACCESSORI SPINTA | 270 |                                       |      |                                     |     | Tonnellaggio TOTALE | 27137,5 |
| Numero sollevamenti totali TRAZIONE         | 251 |                                       |      |                                     |     |                     |         |
| Numero sollevamenti totali ACCESSORI GAMBE  | 40  |                                       |      |                                     |     |                     |         |
| Numero sollevamenti totali                  | 852 |                                       |      |                                     |     |                     |         |



|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Percentuale sollevamenti SQUAT      | 12% |
| Percentuale sollevamenti PANCA      | 14% |
| Percentuale sollevamenti STACCO     | 9%  |
| Percentuale sollevamenti ACC-SPINTA | 32% |
| Percentuale sollevamenti TRAZIONE   | 29% |
| Percentuale sollevamenti ACC-GAMBE  | 5%  |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Percentuale tonnellaggio SQUAT  | 34% |
| Percentuale tonnellaggio PANCA  | 31% |
| Percentuale tonnellaggio STACCO | 36% |