

GIORNO 1	COMPLEMENTARE GAMBE				
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento	
SQUAT	6	RPE 8 + BACKOFF -10%	125x6+107,5x6x3	60x5x3+80x6+100x6+110x6+120x6 60x5+70x4+80x4	
PIN PRESS	4	RPE 8 + BACKOFF -10%	85x4+77,5x4x5		
PULLEY CAVO ALTO	12	RPE 8 + REPEAT	50x12x3		
BULGARIAN BILANCIERE	9	RPE 8 + REPEAT	30x9x2		20x9
LEG CURL	12	RPE 8 + REPEAT	50x12x2		
BIC INCLINATA	12	RPE 8 + REPEAT	10x12x2		8x12

GIORNO 2	COMPLEMENTARE SPINTA				
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento	
PANCA	6	RPE 8 + BACKOFF -10%	90x6+80x6x4	60x6+70x6+80x6 60x5+100x5x3+140x4+160x4	
SUMO	4	RPE 8 + BACKOFF -10%	180x4+160x4x3		
ROW	6	RPE 8 + BACKOFF -10%	80x6x5		60x6
SPINTE SU INCLINATA	10	RPE 8 + REPEAT	26x10x2		24x10
TRIC EZ	12	RPE 8 + REPEAT	15x12x3		
ALZATE LATERALI	15	RPE 8 + REPEAT	8x15x3		6x15

GIORNO 3	COMPLEMENTARE TRAZIONE			
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
TRAZIONI	MAX	RPE 8 + REPEAT	8x5	60x5+80x5 60x8 40x12 10x15
TEMPO SQUAT 303	5	RPE 8 + BACKOFF -10%	100x5+80x5x5	
PANCA STRETTA	10	RPE 8 + BACKOFF -10%	70x10+62,5x10x1	
SEAL ROW	12	RPE 8 + REPEAT	50x12+60x12+50x12x1	
BIC CAVI	15	RPE 9 + REPEAT	15x15x3	

GIORNO 4	COMPLEMENTARE SPINTA 2			
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
PANCA INCLINATA	6	RPE 8 + BACKOFF -10%	70x6+60x6x6	60x6 60x5+100x4x3+140x4 30x10+45x10 24x10
STACCO CON PAUSA	4	RPE 8 + BACKOFF -10%	160x4+145x4x3	
T-BAR	10	RPE 8 + REPEAT	50x10x3	
SPINTE SU PIANA	10	RPE 8 + REPEAT	28x10x3	
ALZATE LATERALI	15	RPE 8 + REPEAT	6x15x3	
TRIC CAVO	15	RPE 9 + REPEAT	27,5x15x3	

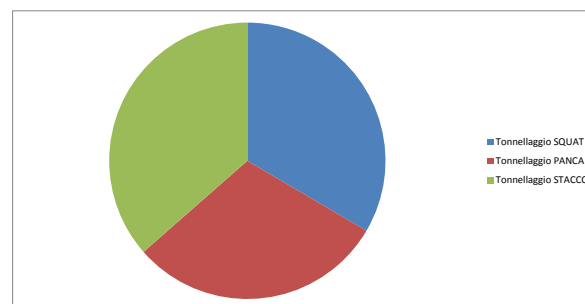
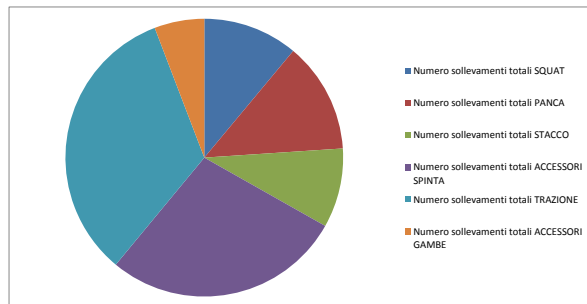
Numero Sollevamenti	57	Numero Serie	9	Percentuale Massima	89%	Percentuale Media	76%	TONNELLAGGIO	6045
Numero Sollevamenti	37	Numero Serie	8	Percentuale Massima	81%	Percentuale Media	72%	TONNELLAGGIO	2790
Numero Sollevamenti	36	Numero Serie	3						
Numero Sollevamenti	27	Numero Serie	3						
Numero Sollevamenti	24	Numero Serie	2						
Numero Sollevamenti	36	Numero Serie	3						

Numero Sollevamenti	48	Numero Serie	10	Percentuale Massima	86%	Percentuale Media	74%	TONNELLAGGIO	3720
Numero Sollevamenti	44	Numero Serie	11	Percentuale Massima	95%	Percentuale Media	67%	TONNELLAGGIO	5640
Numero Sollevamenti	36	Numero Serie	6						
Numero Sollevamenti	30	Numero Serie	3						
Numero Sollevamenti	36	Numero Serie	3						
Numero Sollevamenti	60	Numero Serie	4						

Numero Sollevamenti	40	Numero Serie	8						
Numero Sollevamenti	40	Numero Serie	8	Percentuale Massima	71%	Percentuale Media	57%	TONNELLAGGIO	3200
Numero Sollevamenti	28	Numero Serie	3	Percentuale Massima	67%	Percentuale Media	61%	TONNELLAGGIO	1805
Numero Sollevamenti	48	Numero Serie	4						
Numero Sollevamenti	45	Numero Serie	3						

Numero Sollevamenti	48	Numero Serie	8	Percentuale Massima	67%	Percentuale Media	58%	TONNELLAGGIO	2940
Numero Sollevamenti	37	Numero Serie	9	Percentuale Massima	84%	Percentuale Media	63%	TONNELLAGGIO	4440
Numero Sollevamenti	50	Numero Serie	5						
Numero Sollevamenti	40	Numero Serie	4						
Numero Sollevamenti	45	Numero Serie	3						
Numero Sollevamenti	45	Numero Serie	3						

Numero sollevamenti totali SQUAT	97	Percentuale massima utilizzata SQUAT	89%	Percentuale media utilizzata SQUAT	69%	Tonnellaggio SQUAT	9245,0
Numero sollevamenti totali PANCA	113	Percentuale massima utilizzata PANCA	86%	Percentuale media utilizzata PANCA	69%	Tonnellaggio PANCA	8315,0
Numero sollevamenti totali STACCO	81	Percentuale massima utilizzata STACCO	95%	Percentuale media utilizzata STACCO	65%	Tonnellaggio STACCO	10080,0
Numero sollevamenti totali ACCESSORI SPINTA	244					Tonnellaggio TOTALE	27640,0
Numero sollevamenti totali TRAZIONE	291						
Numero sollevamenti totali ACCESSORI GAMBE	51						
Numero sollevamenti totali	877						



Percentuale sollevamenti SQUAT	11%
Percentuale sollevamenti PANCA	13%
Percentuale sollevamenti STACCO	9%
Percentuale sollevamenti ACC-SPINTA	28%
Percentuale sollevamenti TRAZIONE	33%
Percentuale sollevamenti ACC-GAMBE	6%

Percentuale tonnellaggio SQUAT	33%
Percentuale tonnellaggio PANCA	30%
Percentuale tonnellaggio STACCO	36%