

GIORNO 1				
COMPLEMENTARE GAMBE				
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
SQUAT	3	RPE 9 + BACKOFF -5%	140x3+125x3x3	60x5+80x5+100x3+120x2+130x1
PIN PRESS	2	RPE 9 + BACKOFF -5%	105x2+90x2x6+100x2	60x5+80x3+90x2+100x2
PULLEY CAVO ALTO	10	RPE 8 + REPEAT	60x10x2	
BULGARIAN BILANCIERE	6	RPE 8 + REPEAT	30x12x2	
LEG CURL	12	RPE 8 + REPEAT	60x12x2	
BIC INCLINATA	12	RPE 8 + REPEAT	10x12x3	

GIORNO 2				
COMPLEMENTARE SPINTA				
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
PANCA	3	RPE 9 + BACKOFF -5%	102,5x3+95x3x2	60x5+80x3+90x1+100x3
SUMO	3	RPE 9 + BACKOFF -5%	200x3+190x3	60x5x2+100x5+140x3+180x1+200x2
ROW	5	RPE 9 + BACKOFF -5%	82,5x5x3	60x5+80x5
SPINTE SU INCLINATA	8	RPE 8 + REPEAT	30x8x3	28x8
TRIC EZ	12	RPE 8 + REPEAT	20x12x2	
ALZATE LATERALI	15	RPE 8 + REPEAT	10x15x3	

GIORNO 3				
COMPLEMENTARE TRAZIONE				
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
TRAZIONI	MAX	RPE 8 + REPEAT	8x5	
TEMPO SQUAT 303	3	RPE 9 + BACKOFF -5%	120x3+105x3x6	70x5+110x3
PANCA STRETTA	5	RPE 9 + BACKOFF -5%	100x4+90x5x3	60x6+80x6
SEAL ROW	10	RPE 8 + REPEAT	70x10x3	
BIC CAVI	15	RPE 9 + REPEAT	25x15x3	

GIORNO 4				
COMPLEMENTARE SPINTA 2				
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
PANCA INCLINATA	5	RPE 9 + BACKOFF -5%	70x5+50x5x4+60x5	50x5
STACCO CON PAUSA	3	RPE 9 + BACKOFF -5%	180x3+160x3x4	70x5+120x3+140x3+160x1
T-BAR	8	RPE 8 + REPEAT	60x8x4	
SPINTE SU PIANA	8	RPE 8 + REPEAT	32x8x2	26x5
ALZATE LATERALI	15	RPE 8 + REPEAT	10x15x2	
TRIC CAVO	15	RPE 9 + REPEAT	25x15x2	20x15

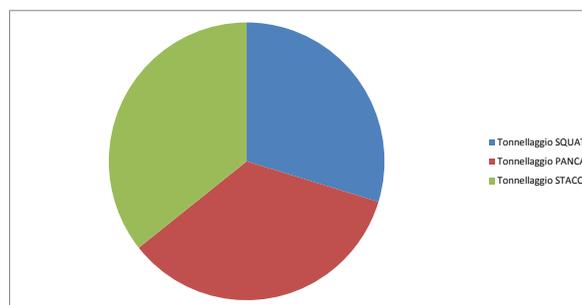
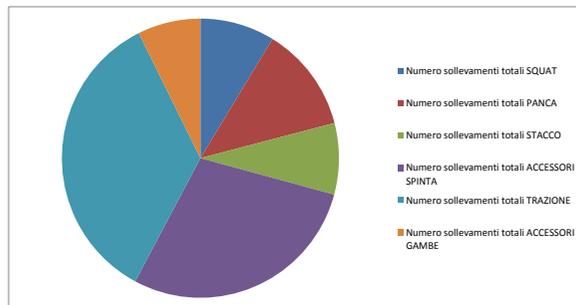
Numero Sollevamenti	28	Numero Serie	9	Percentuale Massima	100%	Percentuale Media	74%	TONNELLAGGIO	2915
Numero Sollevamenti	28	Numero Serie	12	Percentuale Massima	100%	Percentuale Media	82%	TONNELLAGGIO	2410
Numero Sollevamenti	20	Numero Serie	2						
Numero Sollevamenti	24	Numero Serie	2						
Numero Sollevamenti	24	Numero Serie	2						
Numero Sollevamenti	36	Numero Serie	3						

Numero Sollevamenti	21	Numero Serie	8	Percentuale Massima	98%	Percentuale Media	82%	TONNELLAGGIO	1807,5
Numero Sollevamenti	27	Numero Serie	8	Percentuale Massima	105%	Percentuale Media	64%	TONNELLAGGIO	3270
Numero Sollevamenti	25	Numero Serie	5						
Numero Sollevamenti	32	Numero Serie	4						
Numero Sollevamenti	24	Numero Serie	2						
Numero Sollevamenti	45	Numero Serie	3						

Numero Sollevamenti	40	Numero Serie	5						
Numero Sollevamenti	29	Numero Serie	9	Percentuale Massima	86%	Percentuale Media	72%	TONNELLAGGIO	2930
Numero Sollevamenti	31	Numero Serie	6	Percentuale Massima	95%	Percentuale Media	80%	TONNELLAGGIO	2590
Numero Sollevamenti	30	Numero Serie	3						
Numero Sollevamenti	45	Numero Serie	3						

Numero Sollevamenti	35	Numero Serie	7	Percentuale Massima	67%	Percentuale Media	52%	TONNELLAGGIO	1900
Numero Sollevamenti	27	Numero Serie	8	Percentuale Massima	95%	Percentuale Media	73%	TONNELLAGGIO	3750
Numero Sollevamenti	32	Numero Serie	4						
Numero Sollevamenti	21	Numero Serie	3						
Numero Sollevamenti	30	Numero Serie	2						
Numero Sollevamenti	45	Numero Serie	3						

Numero sollevamenti totali SQUAT	57	Percentuale massima utilizzata SQUAT	100%	Percentuale media utilizzata SQUAT	77%	Tonnellaggio SQUAT	5845,0
Numero sollevamenti totali PANCA	80	Percentuale massima utilizzata PANCA	100%	Percentuale media utilizzata PANCA	81%	Tonnellaggio PANCA	6807,5
Numero sollevamenti totali STACCO	54	Percentuale massima utilizzata STACCO	105%	Percentuale media utilizzata STACCO	68%	Tonnellaggio STACCO	7020,0
Numero sollevamenti totali ACCESSORI SPINTA	187					Tonnellaggio TOTALE	19672,5
Numero sollevamenti totali TRAZIONE	228						
Numero sollevamenti totali ACCESSORI GAMBE	48						
Numero sollevamenti totali	654						



Percentuale sollevamenti SQUAT	9%
Percentuale sollevamenti PANCA	12%
Percentuale sollevamenti STACCO	8%
Percentuale sollevamenti ACC SPINTA	29%
Percentuale sollevamenti TRAZIONE	35%
Percentuale sollevamenti ACC GAMBE	7%

Percentuale tonnellaggio SQUAT	30%
Percentuale tonnellaggio PANCA	35%
Percentuale tonnellaggio STACCO	36%