

| GIORNO 1 | | | | |
|----------------------|-----|---------------------|-----------------|------------------------|
| COMPLEMENTARE GAMBE | | | | |
| ESERCIZIO | REP | | PESO UTILIZZATO | Avvicinamento |
| SQUAT | 3 | RPE 9 + BACKOFF -5% | 150x3+142,5x3 | 70x5+100x3+120x2+135x1 |
| PIN PRESS | 2 | RPE 9 + BACKOFF -5% | 110x2+105x2x2 | 60x6+80x3+100x2 |
| PULLEY CAVO ALTO | 6 | RPE 8 | 60 | |
| BULGARIAN BILANCIERE | 4 | RPE 8 | 60 | |
| LEG CURL | 12 | RPE 8 | 30 | |
| BIC INCLINATA | 12 | RPE 8 | 10 | |

| GIORNO 2 | | | | |
|----------------------|-----|---------------------|-----------------|------------------------------|
| COMPLEMENTARE SPINTA | | | | |
| ESERCIZIO | REP | | PESO UTILIZZATO | Avvicinamento |
| PANCA | 3 | RPE 9 + BACKOFF -5% | 105x3+97,5x3x3 | 60x5+80x3+100x3 |
| SUMO | 3 | RPE 9 + BACKOFF -5% | 215x1+200x2 | 70x5+120x5+160x3+180x2+200x2 |
| ROW | 5 | RPE 9 + BACKOFF -5% | 80x5 | 60x5 |
| SPINTE SU INCLINATA | 5 | RPE 8 | | |
| TRIC EZ | 12 | RPE 8 | | |
| ALZATE LATERALI | 15 | RPE 8 | | |

| GIORNO 3 | | | | |
|------------------------|-----|---------------------|-----------------|---------------|
| COMPLEMENTARE TRAZIONE | | | | |
| ESERCIZIO | REP | | PESO UTILIZZATO | Avvicinamento |
| TRAZIONI | MAX | RPE 8 | 8x2 | |
| TEMPO SQUAT 303 | 3 | RPE 9 + BACKOFF -5% | 120x3+115x3x3 | 70x6+100x3 |
| PANCA STRETTA | 4 | RPE 9 + BACKOFF -5% | 100x4+95x4 | 50x5+70x5 |
| SEAL ROW | 6 | RPE 8 | 70x5 | |
| BIC CAVI | 15 | RPE 9 | 25x15 | |

| Giorno 1 | | | | |
|-----------|-------|-----|------------|------------------------------|
| Esercizio | Serie | Rep | Peso Usato | Rpe |
| SQUAT | 1 | 1 | 150x1 | 70*5+100*3+120*3+130*1+120*1 |
| PANCA | 1 | 1 | 110x1 | 70*5+90*3+100*1 |
| STACCO | 1 | 1 | 210x1x2 | 70*5+120*5+170*1+200*1 |

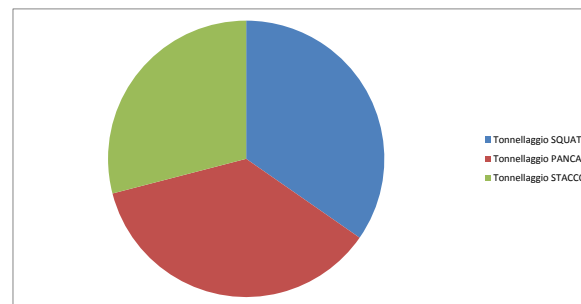
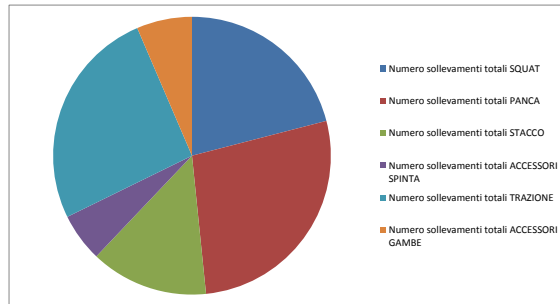
| | | | | | | | | | |
|---------------------|----|--------------|---|---------------------|------|-------------------|-----|--------------|--------|
| Numero Sollevamenti | 17 | Numero Serie | 6 | Percentuale Massima | 100% | Percentuale Media | 80% | TONNELLAGGIO | 1902,5 |
| Numero Sollevamenti | 17 | Numero Serie | 6 | Percentuale Massima | 105% | Percentuale Media | 79% | TONNELLAGGIO | 1440 |
| Numero Sollevamenti | 6 | Numero Serie | 1 | | | | | | |
| Numero Sollevamenti | 4 | Numero Serie | 1 | | | | | | |
| Numero Sollevamenti | 12 | Numero Serie | 1 | | | | | | |
| Numero Sollevamenti | 12 | Numero Serie | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------------------|----|--------------|---|---------------------|------|-------------------|-----|--------------|--------|
| Numero Sollevamenti | 23 | Numero Serie | 7 | Percentuale Massima | 100% | Percentuale Media | 80% | TONNELLAGGIO | 2032,5 |
| Numero Sollevamenti | 20 | Numero Serie | 7 | Percentuale Massima | 113% | Percentuale Media | 79% | TONNELLAGGIO | 2805 |
| Numero Sollevamenti | 10 | Numero Serie | 2 | | | | | | |
| Numero Sollevamenti | | Numero Serie | | | | | | | |
| Numero Sollevamenti | | Numero Serie | | | | | | | |
| Numero Sollevamenti | | Numero Serie | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------------------|----|--------------|---|---------------------|-----|-------------------|-----|--------------|------|
| Numero Sollevamenti | 16 | Numero Serie | 2 | | | | | | |
| Numero Sollevamenti | 21 | Numero Serie | 6 | Percentuale Massima | 86% | Percentuale Media | 68% | TONNELLAGGIO | 2115 |
| Numero Sollevamenti | 18 | Numero Serie | 4 | Percentuale Massima | 95% | Percentuale Media | 73% | TONNELLAGGIO | 1380 |
| Numero Sollevamenti | 5 | Numero Serie | 1 | | | | | | |
| Numero Sollevamenti | 15 | Numero Serie | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------------------|----|--------------|----|---------------------|------|-------------------|-----|--------------|------|
| Numero Sollevamenti | 14 | Numero Serie | 6 | Percentuale Massima | 100% | Percentuale Media | 72% | TONNELLAGGIO | 1410 |
| Numero Sollevamenti | 10 | Numero Serie | 4 | Percentuale Massima | 105% | Percentuale Media | 79% | TONNELLAGGIO | 830 |
| Numero Sollevamenti | 14 | Numero Serie | 14 | Percentuale Massima | 111% | Percentuale Media | 65% | TONNELLAGGIO | 1741 |

| | | | | | | | |
|---|-----|---------------------------------------|------|-------------------------------------|-----|---------------------|---------|
| Numero sollevamenti totali SQUAT | 52 | Percentuale massima utilizzata SQUAT | 100% | Percentuale media utilizzata SQUAT | 75% | Tonnellaggio SQUAT | 5427,5 |
| Numero sollevamenti totali PANCA | 68 | Percentuale massima utilizzata PANCA | 105% | Percentuale media utilizzata PANCA | 78% | Tonnellaggio PANCA | 5682,5 |
| Numero sollevamenti totali STACCO | 34 | Percentuale massima utilizzata STACCO | 113% | Percentuale media utilizzata STACCO | 72% | Tonnellaggio STACCO | 4546,0 |
| Numero sollevamenti totali ACCESSORI SPINTA | 14 | | | | | Tonnellaggio TOTALE | 15656,0 |
| Numero sollevamenti totali TRAZIONE | 64 | | | | | | |
| Numero sollevamenti totali ACCESSORI GAMBE | 16 | | | | | | |
| Numero sollevamenti totali | 248 | | | | | | |



| | |
|-------------------------------------|-----|
| Percentuale sollevamenti SQUAT | 21% |
| Percentuale sollevamenti PANCA | 27% |
| Percentuale sollevamenti STACCO | 14% |
| Percentuale sollevamenti ACC.SPINTA | 6% |
| Percentuale sollevamenti TRAZIONE | 26% |
| Percentuale sollevamenti ACC.GAMBE | 6% |

| | |
|---------------------------------|-----|
| Percentuale tonnellaggio SQUAT | 35% |
| Percentuale tonnellaggio PANCA | 36% |
| Percentuale tonnellaggio STACCO | 29% |