

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

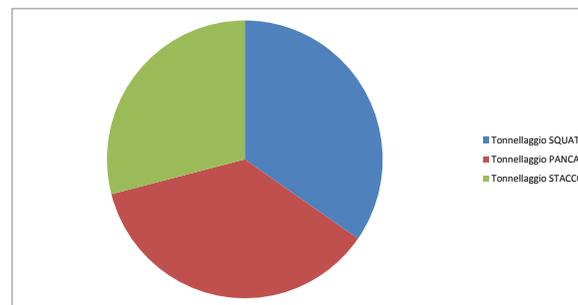
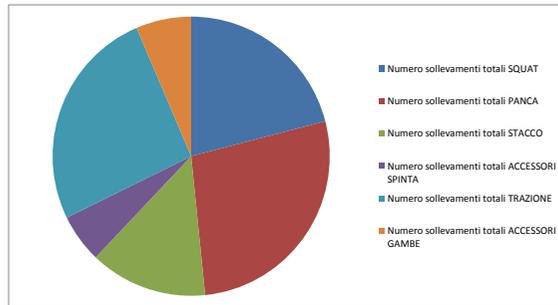
Numero Sollevamenti	17	Numero Serie	6	Percentuale Massima	100%	Percentuale Media	80%	TONNELLAGGIO	1902,5
Numero Sollevamenti	17	Numero Serie	6	Percentuale Massima	105%	Percentuale Media	79%	TONNELLAGGIO	1440
Numero Sollevamenti	6	Numero Serie	1						
Numero Sollevamenti	4	Numero Serie	1						
Numero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