

Giorno 2				
Esercizio	Serie	Rep	Peso Usato	Rpe
SQUAT	Riscaldamento	Fino a	135,0	
PANCA	Riscaldamento	Fino a	100,0	
STACCO	Riscaldamento	Fino a	180,0	

Giorno 3 MASSIMALI				
Esercizio	Serie	Rep	Peso Usato	Rpe
SQUAT	1	1	160,0	10
PANCA	1	1	120,0	10
STACCO	1	1	220,0	10

Massimali Precedenti	
SQUAT	140
PANCA	105
STACCO	190