

Foglio1

	100,00%	95,00%	90,00%	85,00%	80,00%	75,00%
Squat	155	145	137,5	130	122,5	115
Panca piana	107,5	100	95	90	85	80
Stacco	167,5	157,5	150	140	132,5	125

Seduta A1				
Panca piana	5x80	3x90	1x100	4x2x90
Squat	4x3x115+cat	4x3x115		

Seduta B1						
Stacco	6x1x115	5x1x125	4x1x132,5	3x1x140	2x1x150	1x157,5

Seduta C1				
Panca piana	5x1x75	5x1x80	5x1x85	5x1x90
Squat	5x115	3x130	1x145	4x2x130

Seduta B1				
Panca piana	5x80	3x90	1x100	4x4x80
Squat	4x2x122,5+cat	4x2x122,5		

Seduta B2						
Stacco	6x1x115	5x1x125	4x1x132,5	3x1x140	2x1x150	1x157,5

Seduta C2				
Panca piana	5x1x80	5x1x85	5x1x90	5x1x95
Squat	5x115	3x130	1x145	4x4x115

Seduta A3				
Panca piana	5x80	3x90	1x100	5x75
Squat	4x1x130+cat	4x1x130		

Seduta B3						
Stacco	6x1x115	5x1x125	4x1x132,5	3x1x140	2x1x150	1x157,5

Seduta C3				
Panca piana	5x1x85	5x1x90	5x1x95	5x1x100
Squat	5x115	3x130	1x145	5x107,5

70,00%
107,5
75
115