

Esercizio	Rec.	Serie	14.10.2005	11.11.2005
Allenamento 1				
Sky		5'		
Chest Press	1'10"	12 - 10 - 8	37.5 - 37.5 - 37.5	37.5-40-40
FreeMotion Chest (aperture ad incrociare)	1'	2 x 8	20 - 20	35
shoulder press presa anteriore	1'10"	12 - 10 - 8	10 - 10 - 10	12.5-15-17.5
Push down	1'	8 - 6 - 4	10 - 12.5 - 15	15-17.5-20
Leg press	1'10"	10 - 8 - 6	80 - 90 - 100	100-110-120
Rotary calf	1'	3 x 12	22.5	35
Sky		10'		
Crunch con gamba su/giù	45"	3 x 10		
Sky		5'		
			18.10.2005	13.11.2005
Allenamento 2				
Pull down	1'30"	12 - 10 - 8	45 - 47.5 - 47.5	47.5 - 50 - 52.5
Pulley con barra dritta al petto	1'10"	2 x 8	15	25
Alzate a 90° con manubri	1'	2 x 8	7 - 6	7 - 7
curl con manubri su panca a 60°	1'20"	8 - 6	6 - 5	7 - 8
Hummer curl con manubri in piedi	1'	2 x 8	4 - 4	5 - 6
Leg cyrl	1'	10 - 8 - 6	30 - 32.5 - 35	35 - 37.5 - 40
Hyperextension	30"	3 x 12		
Sky		10'		
Crunch con torsione bustogamba	30"	3 x 10		
Sky		10'		