

SCHEDA 1 (3 volte alla settimana)

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	35-37.5-40
FreeMotion Chest (	1'	2 x 8	20 - 20	35
shoulder press pre:	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	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 dr	1'10"	2 x 8	15	25
Alzate a 90° con m	1'	2 x 8	7 - 6	7 - 7
curl con manubri si	1'20"	8 - 6	6 - 5	7 - 8
Hummer curl con n	1'	2 x 8	4 - 4	5 - 6
Leg curl	1'	10 - 8 - 6	30 - 32.5 - 35	35 - 37.5 - 40
Hyperextension	30"	3 x 12		
Sky		10'		
Crunch con torsion	30"	3 x 10		
Sky		10'		

SCHEDA 2 (3 volte alla settimana)

Esercizio	Rec.	Serie
Allenamento 1		
Sky	5'	
Spinte su man su p	1'10"	12-10-8
Aperture con man :	1'10"	3x8 +8
Push down - tricipit	1'	4x8 +8
Dumble press con	1'10"	12-10-8
Alzate a 90° con m	1'	3x8
Sky	5'	
FreeMotion Squat (	1'20"	12-10-8 + 1x10
FreeMotion Calf	1'	3x12
Sky	20'	

Allenamento 2

Sky	5'	
Lat machine imp. S	1'10"	8-6-4
Pulley con barra dr	1'10"	2x8 +8
Curl con bil dritto	1'	4x8
Hyperextension	30"	3x10
Leg Curl (1x10 con	1'	10-8-6 + 1x10
Sky	5'	
Crunch con gamba	45"	3x10 x lato
Crunch con gamba	45"	3x10 x lato
Sky	20'	