

1 settimana	2 settimana	3 settimana
3 serie (80kgx6Rip)	3 serie (80kgx7Rip)	3 serie (80kgx8Rip)
3 serie (85kgx6Rip)	3 serie (85kgx7Rip)	3 serie (85kgx8Rip)
3 serie (90kgx6Rip)	3 serie (90kgx7Rip)	3 serie (90kgx8Rip)

Recupero 2 minuti a serie