Sedute: 4=A-B-C-D												
	1°		2°		3°		4°		5°		6°	
Esercizio	Ripetizioni	Recupero	Ripetizioni	Recupero	Ripetizioni	Recupero	Ripetizioni	Recupero	Ripetizioni	Recupero	Ripetizioni	Recupero
A lun												
Panca Piana	4x6	2,00/3,00	4x6	2,00/3,00	5x5	2,00/3,00	5x5	2,00/3,00	6x4	2,00/3,00	6x4	2,00/3,00
Spinte 45°	4x10-8-6-4	1,30/2,00	4x10-8-6-4	1,30/2,00	3x10-8-(6-6-6)	1,30/2,00	3x10-8-(6-6-6)	1,30/2,00	3x12-10-8	1,30/2,00	3x12-10-8	1,30/2,00
Panca Stretta	3x8	1,30/2,00	3x8	1,30/2,00	3x8	1,30/2,00	3x8	1,30/2,00	3x8	1,30/2,00	3x8	1,30/2,00
French Press	3x12	1,00/1,30	3x12	1,00/1,30	3x12	1,00/1,30	3x12	1,00/1,30	3x12	1,00/1,30	3x12	1,00/1,30
B mer												
Trazioni	4x6	2,00/3,00	4x6	2,00/3,00	5x5	2,00/3,00	5x5	2,00/3,00	6x4	2,00/3,00	6x4	2,00/3,00
Rematore	6x4	2,00/3,00	6x4	2,00/3,00	5x5	2,00/3,00	5x5	2,00/3,00	4x6	2,00/3,00	4x6	2,00/3,00
Pulley	4x10-8	1,30/2,00	4x10-8	1,30/2,00	4x10-8	1,30/2,00	4x10-8	1,30/2,00	4x10-8	1,30/2,00	4x10-8	1,30/2,00
Curl	3x8	1,30/2,00	3x8	1,30/2,00	3x8	1,30/2,00	3x8	1,30/2,00	3x8	1,30/2,00	3x8	1,30/2,00
Manubri	3x12	1,00/1,30	3x12	1,00/1,30	3x12	1,00/1,30	3x12	1,00/1,30	3x12	1,00/1,30	3x12	1,00/1,30
C ven												
Panca 45°	4x10-8-6-4	1,30/2,00	4x10-8-6-4	1,30/2,00	3x10-8-(6-6-6)	1,30/2,00	3x10-8-(6-6-6)	1,30/2,00	3x12-10-8	1,30/2,00	3x12-10-8	1,30/2,00
Spinte Piane	3x10	1,30/2,00	3x10	1,30/2,00	3x10 *ultima stripping*	1,30/2,00	3x10 *ultima stripping*	1,30/2,00	4x8	1,30/2,00	4x8	1,30/2,00
Shoulder Press	3x8	1,30/2,00	3x8	1,30/2,00	3x8	1,30/2,00	3x8	1,30/2,00	3x8	1,30/2,00	3x8	1,30/2,00
Alzate Laterali	3x12	1,00/1,30	3x12	1,00/1,30	3x12	1,00/1,30	3x12	1,00/1,30	3x12	1,00/1,30	3x12	1,00/1,30
D sab o dom												
Squat Libero	5x5	2,00/3,00	5x5	2,00/3,00	4x6	2,00/3,00	4x6	2,00/3,00	3x8	2,00/3,00	3x8	2,00/3,00
Stacchi Gambre Tese	3x8	2,00/3,00	3x8	2,00/3,00	4x6	2,00/3,00	4x6	2,00/3,00	5x5	2,00/3,00	5x5	2,00/3,00
Superset Leg Extension/Leg Curl	4x10-8	0,30	4x10-8	0,30	4x10-8	0,30	4x10-8	0,30	4x10-8	0,30	4x10-8	0,30
Calf	4x25	1,00/1,15	4x25	1,00/1,15	4x25	1,00/1,15	4x25	1,00/1,15	4x25	1,00/1,15	4x25	1,00/1,15