

Androide Clavicolare Maschi						06/01/2007						New Body Inn						PalCap System®											
L	M	M	G	V	S	Aerobice I° livello																							
						I°	liv	I°1	liv	I°2	liv	I°3	liv	II°	liv	II°1	liv	II°2	liv	II°3	liv								
1	A 1			I°1	[A1] 2	TAPPETO	1	8m		1	9m		1	10m		BIKE	1	8m		1	9m		1	10m					
2	II°1			[B1] 2	III°1	VOGATORE	10	8m		10	9m		10	10m		POWER ARMS	10	8m		10	9m		10	10m					
3	B 1			VI°1	0	POWER ELLIX	3	8m		3	9m		3	10m		STEP	3	8m		3	9m		3	10m					
4	I°2			0	II°2																								
5	A 2			III°2	0	VOGATORE	1	8m		1	8m		1	8m		TAPPETO	1	8m		1	8m		1	8m					
6	VI°2			0	I°3	BIKE	10	8m		10	8m		10	8m		POWER ARMS	10	8m		10	8m		10	8m					
7	0			II°3	0	POWER ARMS	3	8m		3	8m		3	8m		BIKE	3	8m		3	8m		3	8m					
8	III°3			0	VI°3																								
9	B 2			V°1	0																								
10	VI°1			0	VII°1	TAPPETO	10	2+3m	rec 1		10	4*2	rec 30'		10	1 volta		BIKE	10	2+3m	rec 1		10	4*2	rec 30'		10	1 volta	
11	A 3			VIII°1	B 3	VOGATORE	10	2+3m	rec 1		10	4*2	rec 30'		10	1 volta		POWER ARMS	10	2+3m	rec 1		10	4*2	rec 30'		10	1 volta	
12	V°2			0	VI°2	POWER ELLIX	10	2+3m	rec 1		10	4*2	rec 30'		10	1 volta		STEP	10	2+3m	rec 1		10	4*2	rec 30'		10	1 volta	
13	0			VII°2	A 4																								
14	VIII°2			0	V°3	VOGATORE	10	2+3m	rec 1		10	4*2	rec 30'		10	1 volta		TAPPETO	10	2+3m	rec 1		10	4*2	rec 30'		10	1 volta	
15	0			VI°3	0	BIKE	10	2+3m	rec 1		10	4*2	rec 30'		10	1 volta		POWER ARMS	10	2+3m	rec 1		10	4*2	rec 30'		10	1 volta	
16	VII°3			B 4	VIII°3	POWER ARMS	10	2+3m	rec 1		10	4*2	rec 30'		10	1 volta		BIKE	10	2+3m	rec 1		10	4*2	rec 30'		10	1 volta	

II° LIVELLO Programma olistico forza :tutto il corpo in una seduta d' allenamento per 8 giorni

A	A 1	A 2	A 3	A 4	B	B 1	B 2	B 3	B 4
Squat multipower	2x 8 80	2x 6 85	2x 5 90	2x m 100	Leg estension	2x 8 50	2x 6 55	2x 5 60	2x m 65
Calf piedi	2x 8 70	2x 6 75	2x 5 80	2x m 85	Leg curl 75°	2x 8 15	2x 6 20	2x 5 25	2x m 25
Rowing stretto	2x 8 50	2x 6 55	2x 5 60	2x m 65	Lat pulley 45°	2x 8 50	2x 6 55	2x 5 60	2x m 65
Pek dek alto	2x 8 80	2x 6 85	2x 5 90	2x m 100	Croci alte	2x 8 18	2x 6 20	2x 5 22	2x m 24
Tirate mento	2x 8 30	2x 6 35	2x 5 40	2x m 40	Alzate 90°	2x 8 8	2x 6 10	2x 5 12	2x m 12
Lento avanti piedi	2x 8 30	2x 6 35	2x 5 40	2x m 45	Alzate laterali	2x 8 8	2x 6 9	2x 5 10	2x m 12
Panca stretta	2x 8 40	2x 6 45	2x 5 50	2x m 55	Tricipiti polierc. inversa	2x 8 15	2x 6 20	2x 5 25	2x m 25
Lat machine stretto inv.	2x 8 40	2x 6 45	2x 5 50	2x m 55	Curl scott	2x 8 25	2x 6 30	2x 5 35	2x m 35
Abdominal	2x 8 20	2x 6 25	2x 5 30	2x m 35	Crunch parallele	2x 10 0	12x 10 0	2x 15 0	2x m 0

Intensità 2 sedute per 6 giorni

[A1]	[A1] 1	[A1] 2	[A1] 3	[B1]	[B1] 1	[B1] 2	[B1] 3
Leg press	2 X max + 2 for. 140	2 X piramide 120	2 X max)2 sc. 130	Rowing stretto	2 X max + 2 for. 60	2 X piramide 50	2 X max)2 sc. 60
Power squat	2 X 10 140	2 X max 20 30 120	2 X 10 130	Lat machine avanti	2 X 10 60	2 X max 20 30 60	2 X 10 70
Stacchi lombari	3 X max 20 30 60	3 X 2x8 80	3 X 2xm+20a 80	Tirate mento	3 X max 20 30 35	3 X 2x8 40	3 X max 20 30 35
Leg carl 75°	2 X 12 15	2 X max 20' con 20	2 X 2xm 25	Alzate90°	2 X 12 10	2 X max 20' con 10	2 X 2xm 10
Calf Piedi	2 X max)2 sc. 70	2 X 2xm 80	2 X max)2 sc. 80	Pek dek alto	2 X max)2 sc. 90	2 X 2xm 100	2 X max)2 sc. 100
Calf seduto	3 X 15 25	3 X max+20' Al 30	3 X 15 30	Croci piane	3 X 15 18	3 X max+20' Al 20	3 X 15 20
Curl scott	3 X max + 2 for. 25	3 X max)2 sc. 30	3 X 10 30	Pressa deltoidi	3 X max + 2 for. 60	3 X max)2 sc. 60	3 X 10 50
Curl Martello	2 X 10 12	2 X max 20 30 12	2 X max 14	Alzate laterali	2 X 10 10	2 X max 20 30 10	2 X max 10
French press	2 X piramide 35	2 X max 40	2 X max 20 30 35	Abdominal	2 X piramide 20	2 X max 20 20	2 X max 20 30 20
Spinte inverse polier.	2 X max 20 30 15	2 X 12 20	2 X 2xm+20c 15	Crunch parallele	2 X max 20 30 0	2 X 20 0	2 X 2xm+20c 0

Programma olistico forza :tutto il corpo in una 2 sedute d'allenamento per 10 giorni

[A2]	SERIE	KILI	[A2] 1	[A2] 2	[A2] 3	SERIE	KILI	[A2] 4	[A2] 5	[B2]	SERIE	KILI	[B2] 1	[B2] 2	[B2] 3	SERIE	KILI	[B2] 4	[B2] 5
Squat multipower	2 X 80	10	12	15	2 X 50	12	12	Pek dek alto	2 X 90	6	7	8	2 X 50	10	12				
Pressa femorali	2 X 120	10	12	15	2 X 80	12	12	Panca declinata 20°	3 X 70	8	9	10	3 X 50	10	12				
Leg estension	3 X 60	8	9	10	3 X 40	20	20	Lat machine avanti	2 X 70	10	12	15	2 X 50	12	15				
leg curl	2 X 35	10	12	15	2 X 20	20	20	Rowing stretto	3 X 60	6	7	8	3 X 40	10	12				
Stacchi lombari	2 X 70	8	9	10	2 X 40	10	10	Tirate mento	2 X 40	6	7	8	2 X 30	10	12				
Iperestension	3 X 20	8	9	10	3 X 0	20	20	Lento avanti	3 X 50	6	7	8	3 X 25	10	12				
Calf seduto	3 X 30	10	12	15	3 X 20	20	20	French press	2 X 40	6	7	8	2 X 25	10	12				
Calf piedi	2 X 80	8	9	10	2 X 50	12	12	Curl manubri 45°	3 X 16	6	7	8	3 X 10	10	12				
Abdominal	2 X 25	8	9	10	2 X 15	20	20	Jack nife	3 X 0	12	15	20	3 X 0	20	20				

Androide Clavicolare Maschi							6-gen-07						New Body Inn			PalCap System®									
L	M	M	G	V	S	Aerobice 1° livello																			
1	(A1°) 1		I°1	(A II°) 1		I°	liv	I°1	liv	I°2	liv	I°3	liv	II°	liv	II°1	liv	II°2	liv	II°3					
2	II°1		(B II°) 1	III°1		TAPPETO	1	8m	1	9m	1	10m	1	8m	1	9m	1	10m	1	10m					
3	(A1°) 1		IV°1	(A II°) 2		VOGATORE	10	8m	10	9m	10	10m	10	8m	10	9m	10	10m	10	10m					
4	I°2		(B II°) 2	II°2		POWER ELLIX	3	8m	3	9m	3	10m	3	8m	3	9m	3	10m	3	10m					
5	(A1°) 2		III°2	(A II°) 3		III°	liv	III°1	liv	III°2	liv	III°3	liv	VIV	liv	IV°1	liv	IV°2	liv	IV°3					
6	IV°2		(B II°) 3	I°3		VOGATORE	1	8m	1	8m	1	8m	1	8m	1	8m	1	8m	1	8m					
7	(A III°) 1		II°3	(B III°) 1		BIKE	10	8m	10	8m	10	8m	10	8m	10	8m	10	8m	10	8m					
8	III°3		(C III°) 1	IV°3		POWER ARMS	3	8m	3	8m	3	8m	3	8m	3	8m	3	8m	3	8m					
9	(A1°) 2		V°1	(A II°) 4		V°	m	V°1	m	V°2	m	V°3	m	VI°	m	VI°1	m	VI°2	m	VI°3					
10	VI°1		(B II°) 4	VII°1		TAPPETO	10	2+3m	10	4*2	10	1 volta	10	2+3m	10	4*2	10	1 volta	10	1 volta					
11	(A1°) 3		VIII°1	(A1°) 3		VOGATORE	10	2+3m	10	4*2	10	1 volta	10	2+3m	10	4*2	10	1 volta	10	1 volta					
12	V°2		(A II°) 5	VI°2		POWER ELLIX	10	2+3m	10	4*2	10	1 volta	10	2+3m	10	4*2	10	1 volta	10	1 volta					
13	(B II°) 5		VII°2	(A1°) 4		VII°	m	VII°1	m	VII°2	m	VII°3	m	VIII°	m	VIII°1	m	VIII°2	m	VIII°3					
14	VIII°2		(A III°) 2	V°3		VOGATORE	10	2+3m	10	4*2	10	1 volta	10	2+3m	10	4*2	10	1 volta	10	1 volta					
15	(B III°) 3		VI°3	(C III°) 2		BIKE	10	2+3m	10	4*2	10	1 volta	10	2+3m	10	4*2	10	1 volta	10	1 volta					
16	VII°3		(A1°) 4	VIII°3		POWER ARMS	10	2+3m	10	4*2	10	1 volta	10	2+3m	10	4*2	10	1 volta	10	1 volta					
1° livello Programma olistico forza :tutto il corpo in una seduta d' allenamento per 8 giorni																									
(A1°) 1		(A1°) 1			(A1°) 2			(A1°) 3			(A1°) 4			(A1°) 1			(A1°) 2			(A1°) 3			(A1°) 4		
Power hack squat 75°	2x	8	40	2x	6	50	2x	5	60	2x	m	70	Leg estension	2x	6	40	2x	m	50	2x	8	60	2x	m	70
Calf piedi	2x	8	40	2x	6	50	2x	5	60	2x	m	70	Leg curl	2x	6	20	2x	m	25	2x	8	30	2x	m	35
Rowing stretto	2x	8	30	2x	6	40	2x	5	50	2x	m	60	Lat pulley 45°	2x	6	40	2x	m	50	2x	8	50	2x	m	60
Pek dek alto	2x	8	20	2x	6	30	2x	5	40	2x	m	50	Croci alte	2x	6	12	2x	m	14	2x	8	16	2x	m	18
Tirate mento	2x	8	20	2x	6	25	2x	5	30	2x	m	35	Alzate 90°	2x	6	6	2x	m	8	2x	8	10	2x	m	12
Lento avanti piedi	2x	8	20	2x	6	25	2x	5	30	2x	m	35	Alzate laterali	2x	6	6	2x	m	8	2x	8	8	2x	m	10
Panca stretta multipower	2x	8	30	2x	6	40	2x	5	50	2x	m	60	Tricipiti polierc. inversa	2x	6	15	2x	m	20	2x	8	25	2x	m	25
Lat machine stretto inv.	2x	8	40	2x	6	50	2x	5	55	2x	m	60	Curly scott	2x	6	20	2x	m	25	2x	8	25	2x	m	30
Abdominal	2x	8	15	2x	6	20	2x	5	25	2x	m	30	Elevazioni gambe 3/4	2x	10	0	2x	m	0	2x	15	0	2x	m	0
Programma olistico forza :tutto il corpo in una 2 sedute d'allenamento per 10 giorni																									
(A II°)		SERIE	KILI	(A II°) 1	(A II°) 2	(A II°) 3	SERIE	KILI	(A II°) 4	(A II°) 5	(B II°)			SERIE	KILI	(B II°) 1	(B II°) 2	(B II°) 3	SERIE	KILI	(B II°) 4	(B II°) 5			
Power hack squat 90°	2	X	50	10	12	15	2	X	40	12	15	Pek dek alto	2	X	60	6	7	8	2	X	40	10	12		
Pressa femorali	2	X	80	10	12	15	2	X	80	12	15	Panca declinata 20° multipower	3	X	50	8	9	10	3	X	50	9	10		
Leg estension	3	X	60	8	9	10	3	X	50	15	20	Lat machine avanti	2	X	50	10	12	15	2	X	50	12	15		
leg curl	2	X	25	10	12	15	2	X	20	12	15	Rowing stretto	3	X	50	6	7	8	3	X	50	7	8		
Staacchi lombari	2	X	60	6	7	8	2	X	40	10	12	Tirate mento	2	X	30	6	7	8	2	X	30	15	18		
Iperestension	3	X	10	8	9	10	3	X	0	15	15	Lento avanti	3	X	50	6	7	8	3	X	30	7	8		
Calf seduto	3	X	30	10	12	15	3	X	20	12	15	French press	2	X	25	6	7	8	2	X	25	12	15		
Calf piedi	2	X	60	8	9	10	2	X	50	10	12	Curly manubri 45°	3	X	12	6	7	8	3	X	10	7	8		
Abdominal	2	X	25	8	9	10	2	X	80	12	15	Jack nife	3	X	0	12	15	20	3	X	0	15	15		
Programma olistico :tutto il corpo in una 3 sedute d'allenamento per 6 giorni																									
(A III°)		SERIE	KILI	(A III°) 1	(A III°) 2	(B III°)			SERIE	KILI	(B III°) 1	(B III°) 3	(C III°)			SERIE	KILI	(C III°) 1	(C III°) 2						
Pressa	3	X	90	6	6	Croci alte 20°	2	X	16	10	10	Lat machine dietro	2	X	60	10	10	10							
Leg curl	2	X	25	10	10	Pectoral	2	X	30	10	10	Lat pulley 45°	2	X	50	10	10	10							
Leg estension	2	X	50	10	10	Pek dek alto	3	X	60	6	6	Pull over	3	X	14	6	6	6							
Iperestension	3	X	0	8	8	Cavi incrociati	3	X	25	8	8	Low row	3	X	50	8	8	8							
Cal manubrio	2	X	14	10	10	alveoli	2	X	10	10	10	Alzate laterali cavi	2	X	20	10	10	10							
Calf seduto	2	X	30	10	10	alzate 90°	2	X	10	10	10	Alzate laterali	2	X	10	10	10	10							
Calf piedi	3	X	70	6	6	Tirate mento	3	X	30	6	6	Lento macchina	3	X	50	6	6	6							
Crunch parallele	3	X	0	6	6	Carl cavi avanti	3	X	25	6	6	Spinte 90° cavi	3	X	10	6	6	6							
Crunch	2	X	0	8	8	Curly 45°	2	X	12	8	8	Tri.poliercolina inverse	2	X	20	8	8	8							
Side bent	2	X	14	8	8	Curly scott bilanc.	2	X	30	8	8	French press manubri	2	X	10	8	8	8							



Programma Allenamento:

Tipo: Aerobica

Livello: I° Livello

Finalità:

Ciclo che segue un'agenda come procedimento, diversificato è l'iter e finalità degli allenamenti; viene fatto come richiamo in un Macro ciclo ed eseguito solo dopo avere già fatto i cicli interi riportati all'interno di esso: forza, qualità muscolare definizione.

Metodi e strategia:

1)Microciclo: vengono fatti allenamenti mirati per la forza dove si eseguono esercizi olistici di base. Si allena il corpo in una unica sessione d'allenamento.

Il numero di serie rimane invariato, calano le ripetizioni ed aumenta il peso gradualmente per arrivare all'ultima sessione fatta con ripetizioni ad esaurimento muscolare e carichi di peso considerevoli. Recuperare a sufficienza fra i set, eseguire una buona tecnica di esecuzione dell'esercizio.

2)Microciclo: allenamenti per la qualità muscolare, composti da esercizi base, complementari ed isolamento.

Il corpo viene diviso in due sessioni allenanti e si inseriscono gradi d'intensità: Set a scalare con ripetizioni: basse + medie +alte e massimali, Set rest pause, Set a piramide, Set con picchi in contrazione e allungamento, Set con ripetizioni fino ad esaurimento muscolare attivo, l'esecuzione degli esercizi deve essere ben interpretata a seconda del tipo e intensità dell'esercizio.

3)Microciclo: allenamenti per la definizione e scarico o rigenerazione muscolare/psicologica, non ci sono gradi intensivi addizionati ma è maggiore il volume di lavoro, serie e peso rimangono invariati ma aumenta il numero di ripetizioni gradualmente fino ad arrivare al picco nell'ultima sessione. Eseguire sempre una buona tecnica di esecuzione dell'esercizio per aumentare l'intensità e resa dell'allenamento: ripetizioni lente o esplosive .

Suggerimenti:

Ciclo d'allenamento complesso e lungo: al suo interno troviamo tre picchi di qualità diversi e serve una buona conoscenza interpretativa delle tecniche intensive ed esecuzione degli esercizi. Vengono inseriti variazioni intensive nell'allenamento aerobico quindi attenti al calo di concentrazione, renderebbe meno intenso l'allenamento o causare un'infortunio.


























Aerobica:

Il programma aerobico viene eseguito nei giorni dove non si fanno allenamenti isotonici. Si fanno tre esercizi che impegnano la parte superiore e inferiore del corpo distribuiti in maniera diversa. E' diviso in due parti, nella prima rimane costante il tempo ed aumentano i battiti cardiaci allenanti, nella seconda si fanno dei picchi ad intensità alta misurata con Bcm programmati sia come numero di ripetizioni, minuti e Bcm.

Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

Aerobica:

Il programma aerobico è su base Battiti cardiaci e tempo in progressivo aumentato ma costanti

Ginoide Clavicolare Femmine																		6 gennaio 2007																	
Ginoide Clavicolare Femmine							III° Livello											New Body Inn©					PalCap System®												
A 		+																																	
																		5																	
Panca alta				Distensioni manubri				Pectoral				Tirate petto cavi				Alzate 90°				Curl martello				Curl bilancere				Abdominal							
2	x	6	R	2	x	8	R	2	x	10	R	2	x	10	R	2	x	6	R	2	x	8	R	2	x	8	R	2	x	8	R	2	x	20	K
I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°
8	8	8	13	8	8	8	9	10	10	10	15	15	15	15	20	3	3	3	4	12	12	12	14	14	14	14	16	8	9	10	11				
V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°
13	13	18	8	9	9	10	8	15	15	20	10	20	20	25	15	4	4	5	3	14	14	16	12	16	16	18	14	12	13	14	9				
Aerobica				Battiti cardiaci al minuto 10														tempo 10																	
B 																																			
Lat pulley 45°				Lat machine dietro				Rowing				Pull over				Pressa deltoidi				Alzate laterali				Tricipiti poliercolina				French press							
2	x	6	R	2	x	8	R	2	x	10	R	2	x	8	R	2	x	10	R	2	x	8	R	2	x	10	R	2	x	10	R	2	x	10	R
I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°
20	20	20	25	20	20	20	25	10	10	10	15	6	6	6	8	8	8	8	10	2	2	2	3	14	14	14	19	8	8	8	10				
V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°
25	25	30	20	25	25	30	20	15	15	20	10	8	8	10	6	10	10	12	8	3	3	4	2	19	19	24	14	10	10	12	8				
Aerobica				Battiti cardiaci al minuto 5														tempo 10																	
C 																																			
Calf seduto				Calf piedi				Power squat				Leg curl				Master gluteus				Stacco lombare				Abdominal				Sid ben							
2	x	6	R	2	x	8	R	2	x	10	R	2	x	10	R	2	x	6	R	2	x	8	R	2	x	8	R	2	x	8	R	2	x	8	K
I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°	I°	II°	III°	IV°
10	10	10	15	15	15	15	20	10	10	10	15	10	10	10	15	3	15	15	20	20	20	20	25	10	10	10	15	8	9	10	11				
V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°	V°	VI°	VII°	VIII°
15	15	20	10	20	20	25	15	15	15	20	10	15	15	20	10	20	20	25	3	25	25	30	20	15	15	20	10	12	13	14	9				
Aerobica				Battiti cardiaci al minuto 0														tempo 10																	

5	C2	0		D2		POWER ELLIX	2X3m	rec 1	3X2m	12,8	4X2m	12,8	4X2m	12,8	2X3m	rec 1	3X2 m	12,8	4x2m	rec 1	4*2m	rec 1				
6	12,8	A3		0		II°	liv	I°1		I°2		I°3		I°4		liv	I°5		I°6		I°7		I°8			
7	B3	I°7		C3				tempo	inten.	tempo	inten.	tempo	inten.	tempo	inten.		tempo	inten.	tempo	inten.	tempo	inten.	tempo	inten.	tempo	inten.
8	0	D3		4x2m		VOGATORE	1	8m	9,6	8m	9,6	8m	9,6	8m	9,6	1	8m	9,6	8m	9,6	8m	9,6	8m	9,6		
9	M1	10		N1		BIKE	10	8m		8m		8m		8m		10	8m		8m		8m		8m			
10	10	O1		0		POWER ARMS	3	8m		8m		8m		8m		3	8m		8m		8m		8m			
11	P1	0		M2		III°	III°1		III°2		III°3		III°4		III°5		III°6		III°7		III°8					
12	0	N2		0			rec 1	30"	velo	rec 1	velo	rec 1	velo	rec 1	velo	rec 1	velo	rec 1	velo	rec 1	velo	rec 1	velo			
13	O2	0		P2		TAPPETO	2X3m	12,8	3X2m	12,8	4X2m	12,8	5X1 m	12,8	2X3m	12,8	3X2 m	12,8	4x2m	12,8	5x1m	12,8	5x1m	12,8		
14	12,8	M3		0		VOGATORE	2X3m	rec 1	3X2m	12,8	4X2m	12,8	4X2m	12,8	2X3m	rec 1	3X2 m	12,8	4x2m	rec 1	5x1m	rec 1	5x1m	rec 1		
15	N3	0		O3		POWER ELLIX	2X3m	rec 1	3X2m	12,8	4X2m	12,8	4X2m	12,8	2X3m	rec 1	3X2 m	12,8	4x2m	rec 1	4*2m	rec 1	4*2m	rec 1		
16	0	P3		4x2m		Note:																				

1° livello Programma olistico forza :tutto il corpo in una seduta d' allenamento per 8 giorni

A	1° VOLTA			2° VOLTA			3° VOLTA			4° VOLTA			A1	1° VOLTA			2° VOLTA			3° VOLTA			4° VOLTA		
Power hack squat 75°	2x	8	120	2x	6	130	2x	5	140	2x	m	150	Leg estension	2x	5	140	2x	m	150	2x	8	120	2x	6	130
Stacchi lombari	2x	8	80	2x	6	90	2x	5	100	2x	m	110	Leg curl	2x	5	100	2x	m	110	2x	8	80	2x	6	90
Rowing stretto	2x	8	50	2x	6	55	2x	5	60	2x	m	65	Lat pulley 45°	2x	5	60	2x	m	65	2x	8	50	2x	6	55
Pek dek alto	2x	8	60	2x	6	55	2x	5	60	2x	m	65	Croci alte	2x	5	60	2x	m	65	2x	8	60	2x	6	55
Tirate mento	2x	8	34	2x	6	32	2x	5	34	2x	m	110	Alzate 90°	2x	5	34	2x	m	110	2x	8	34	2x	6	32
Lento avanti piedi	2x	8	34	2x	6	32	2x	5	34	2x	m	65	Alzate laterali	2x	5	34	2x	m	65	2x	8	34	2x	6	32
Panca stretta	2x	8	60	2x	6	55	2x	5	60	2x	m	150	Tricipiti polierc. inversa	2x	5	60	2x	m	150	2x	8	60	2x	6	55
Lat machine stretto inv.	2x	8	60	2x	6	55	2x	5	60	2x	m	65	Curl scott	2x	5	60	2x	m	65	2x	8	60	2x	6	55
Abdominal	2x	8	60	2x	6	55	2x	5	60	2x	m	65	Elevazioni gambe 3/4	2x	5	60	2x	m	65	2x	8	60	2x	6	55

Programma olistico forza :tutto il corpo in una 2 sedute d'allenamento per 10 giorni

A	SERIE	KILI	1 volta	2 volta	3 volta	SERIE	KILI	4 volta	4 volta	B	SERIE	KILI	1 volta	2 volta	3 volta	SERIE	KILI	2 volta	3 volta				
Power hack squat 90°	2	X	70	10	12	15	2	X	70	15	15	Pek dek alto	2	X	20	10	12	15	2	X	20	12	15
Pressa femorali	2	X	35	10	12	15	2	X	35	15	15	Panca declinata 20°	3	X	70	8	9	10	3	X	70	9	10
Leg estension	3	X	160	8	9	10	3	X	160	10	10	Lat machine avanti	2	X	70	10	12	15	2	X	70	12	15
leg curl	2	X	10	10	12	15	2	X	10	15	15	Rowing stretto	3	X	55	6	7	8	3	X	55	7	8
Staacchi lombari	2	X	30	8	9	10	2	X	30	10	10	Tirate mento	2	X	8	12	15	18	2	X	8	15	18
Iperestension	3	X	80	8	9	10	3	X	80	10	10	Lento avanti	3	X	40	6	7	8	3	X	40	7	8
Calf seduto	3	X	30	10	12	15	3	X	30	15	15	French press	2	X	10	10	12	15	2	X	10	12	15
Calf piedi	2	X	80	8	9	10	2	X	80	10	10	Curl manubri 45°	3	X	80	6	7	8	3	X	80	7	8
Abdominal	2	X	80	8	9	10	2	X	80	10	10	Jack nife	3	X	80	6	7	8	3	X	80	7	8

Programma olistico :tutto il corpo in una 3 sedute d'allenamento per 6 giorni

A	SERIE	KILI	1 volta	volta	B	SERIE	KILI	1 volta	2 volta	C	SERIE	KILI	1 volta	2 volta				
Leg curl	2	X	25	10	10	Croci alte 20°	2	X	25	10	10	Lat machine dietro	2	X	25	10	10	
Leg estension	2	X	50	10	10	Pectoral	2	X	50	10	10	Lat pulley 45°	2	X	50	10	10	
Squat Multipower	3	X	60	6	6	7	Distensioni man.decl. 20°	3	X	60	6	6	Pull over	3	X	60	6	6
Iperestension	3	X	40	8	8	9	Cavi incrociati	3	X	40	8	8	Low row	3	X	40	8	8
Cal manubrio	2	X	50	10	10	12	alveoli	2	X	50	10	10	Alzate laterali cavi	2	X	50	10	10
Calf seduto	2	X	50	10	10	12	alzate 90°	2	X	50	10	10	Alzate laterali	2	X	50	10	10
Calf piedi	3	X	30	6	6	7	Girate	3	X	30	6	6	Lento macchina	3	X	30	6	6
Crunch parallele	3	X	25	6	6	7	Carl cavi avanti	3	X	25	6	6	Spinte 90° cavi	3	X	25	6	6
Crunch	2	X	6	8	8	9	Curl 45°	2	X	6	8	8	Tri.poliercolina inverse	2	X	6	8	8
Side bent	2	X	6	8	8	9	Curl scott bilanc.	2	X	6	8	8	French press manubri	2	X	6	8	8

II° LIVELLO Programma olistico forza :tutto il corpo in una seduta d' allenamento per 8 giorni

A	1° VOLTA			2° VOLTA			3° VOLTA			4° VOLTA			A1	1° VOLTA			2° VOLTA			3° VOLTA			4° VOLTA		
Power hack squat 75°	2x	8	120	2x	6	130	2x	5	140	2x	m	150	Leg estension	2x	5	140	2x	m	150	2x	8	120	2x	6	130
Stacchi lombari	2x	8	80	2x	6	90	2x	5	100	2x	m	110	Leg curl	2x	5	100	2x	m	110	2x	8	80	2x	6	90
Rowing stretto	2x	8	50	2x	6	55	2x	5	60	2x	m	65	Lat pulley 45°	2x	5	60	2x	m	65	2x	8	50	2x	6	55
Pek dek alto	2x	8	60	2x	6	55	2x	5	60	2x	m	65	Croci alte	2x	5	60	2x	m	65	2x	8	60	2x	6	55
Tirate mento	2x	8	34	2x	6	32	2x	5	34	2x	m	110	Alzate 90°	2x	5	34	2x	m	110	2x	8	34	2x	6	32
Lento avanti piedi	2x	8	34	2x	6	32	2x	5	34	2x	m	65	Alzate laterali	2x	5	34	2x	m	65	2x	8	34	2x	6	32
Panca stretta	2x	8	60	2x	6	55	2x	5	60	2x	m	150	Tricipiti polierc. inversa	2x	5	60	2x	m	150	2x	8	60	2x	6	55
Lat machine stretto inv.	2x	8	60	2x	6	55	2x	5	60	2x	m	65	Curl scott	2x	5	60	2x	m	65	2x	8	60	2x	6	55
Abdominal	2x	8	60	2x	6	55	2x	5	60	2x	m	65	Elevazioni gambe 3/4	2x	5	60	2x	m	65	2x	8	60	2x	6	55

Intensità 2 sedute per 6 giorni

[A1]	1 VOLTA				2 VOLTA				3 VOLTA				[B1]	1 VOLTA				2 VOLTA				3 VOLTA			
Leg press	2	X	max + 2 for.	120	2	X	piramide	120	2	X	max)2 sc.	130	Rowing stretto	2	X	max + 2 for.	100	2	X	piramide	100	2	X	max)2 sc.	100
Power squat	2	X	10	140	2	X	max 20 30	120	2	X	10	130	Lat machine avanti	2	X	10	60	2	X	max 20 30	60	2	X	10	70
Stacchi lombari	3	X	max 20 30	80	3	X	2x8	80	3	X	2xm+20a	80	Tirate mento	3	X	max 20 30	35	3	X	2x8	40	3	X	2xm+20a	35
Leg carl 75°	2	X	12	20	2	X	max 20' con	20	2	X	2xm	20	Alzate90°	2	X	12	10	2	X	max 20' con	10	2	X	2xm	10
Calf Piedi	2	X	max)2 sc.	80	2	X	2xm	80	2	X	max)2 sc.	80	Pek dek alto	2	X	max)2 sc.	80	2	X	2xm	70	2	X	max)2 sc.	70
Calf seduto	3	X	15	30	3	X	max+20' Al	30	3	X	15	30	Croci piane	3	X	15	22	3	X	max+20' Al	22	3	X	15	22
Curl scott	3	X	max + 2 for.	35	3	X	max)2 sc.	40	3	X	10	30	Pressa deltoidi	3	X	max + 2 for.	60	3	X	max)2 sc.	60	3	X	10	55
Curl Martello	2	X	10	12	2	X	max 20 30	12	2	X	max	14	Alzate laterali	2	X	10	10	2	X	max 20 30	10	2	X	max	10
French press	2	X	piramide	30	2	X	max	35	2	X	max 20 30	30	Abdominal	2	X	piramide	35	2	X	max	40	2	X	max 20 30	40
Spinte inverse polier.	2	X	max 20 30	20	2	X	12	20	2	X	2xm+20c	20	Crunch parallele	2	X	max 20 30	0	2	X	12	0	2	X	2xm+20c	0

Programma olistico forza :tutto il corpo in una 2 sedute d'allenamento per 10 giorni

A	SERIE	KILI	1 volta	2 volta	3 volta	SERIE	KILI	4 volta	4 volta	B	SERIE	KILI	1 volta	2 volta	3 volta	SERIE	KILI	2 volta	3 volta				
Power hack squat 90°	2	X	70	10	12	15	2	X	70	15	15	Pek dek alto	2	X	20	10	12	15	2	X	20	12	15
Pressa femorali	2	X	35	10	12	15	2	X	35	15	15	Panca declinata 20°	3	X	70	8	9	10	3	X	70	9	10
Leg estension	3	X	160	8	9	10	3	X	160	10	10	Lat machine avanti	2	X	70	10	12	15	2	X	70	12	15
leg curl	2	X	10	10	12	15	2	X	10	15	15	Rowing stretto	3	X	55	6	7	8	3	X	55	7	8
Staacchi lombari	2	X	30	8	9	10	2	X	30	10	10	Tirate mento	2	X	8	12	15	18	2	X	8	15	18
Iperestension	3	X	80	8	9	10	3	X	80	10	10	Lento avanti	3	X	40	6	7	8	3	X	40	7	8
Calf seduto	3	X	30	10	12	15	3	X	30	15	15	French press	2	X	10	10	12	15	2	X	10	12	15
Calf piedi	2	X	80	8	9	10	2	X	80	10	10	Curl manubri 45°	3	X	80	6	7	8	3	X	80	7	8
Abdominal	2	X	80	8	9	10	2	X	80	10	10	Jack nife	3	X	80	6	7	8	3	X	80	7	8

III° LIVELLO Programma olistico forza :tutto il corpo in una 2 sedute d'allenamento per 10 giorni

A	SERIE	KILI	1 volta	2 volta	3 volta	SERIE	KILI	4 volta	4 volta	B	SERIE	KILI	1 volta	2 volta	3 volta	SERIE	KILI	2 volta	3 volta				
Power hack squat 90°	2	X	70	10	12	15	2	X	70	15	15	Pek dek alto	2	X	20	10	12	15	2	X	20	12	15
Pressa femorali	2	X	35	10	12	15	2	X	35	15	15	Panca declinata 20°	3	X	70	8	9	10	3	X	70	9	10
Leg estension	3	X	160	8	9	10	3	X	160	10	10	Lat machine avanti	2	X	70	10	12	15	2	X	70	12	15
leg curl	2	X	10	10	12	15	2	X	10	15	15	Rowing stretto	3	X	55	6	7	8	3	X	55	7	8
Staacchi lombari	2	X	30	8	9	10	2	X	30	10	10	Tirate mento	2	X	8	12	15	18	2	X	8	15	18
Iperestension	3	X	80	8	9	10	3	X	80	10	10	Lento avanti	3	X	40	6	7	8	3	X	40	7	8
Calf seduto	3	X	30	10	12	15	3	X	30	15	15	French press	2	X	10	10	12	15	2	X	10	12	15
Calf piedi	2	X	80	8	9	10	2	X	80	10	10	Curl manubri 45°	3	X	80	6	7	8	3	X	80	7	8
Abdominal	2	X	80	8	9	10	2	X	80	10	10	Jack nife	3	X	80	6	7	8	3	X	80	7	8

Intensità 2 sedute per 6 giorni

[A1]	SERIE	1 VOLTA		SERIE	2 VOLTA		SERIE	3 VOLTA		[B1]	SERIE	1 VOLTA		SERIE	2 VOLTA		SERIE	3 VOLTA							
Leg press	2	X	max + 2 for.	120	2	X	piramide	120	2	X	max)2 sc.	130	Rowing stretto	2	X	max + 2 for.	100	2	X	piramide	100	2	X	max)2 sc.	100
Power squat	2	X	10	140	2	X	max 20 30	120	2	X	10	130	Lat machine avanti	2	X	10	60	2	X	max 20 30	60	2	X	10	70
Stacchi lombari	3	X	max 20 30	80	3	X	2x8	80	3	X	2xm+20a	80	Tirate mento	3	X	max 20 30	35	3	X	2x8	40	3	X	2xm+20a	35
Leg carl 75°	2	X	12	20	2	X	max 20' con	20	2	X	2xm	20	Alzate90°	2	X	12	10	2	X	max 20' con	10	2	X	2xm	10
Calf Piedi	2	X	max)2 sc.	80	2	X	2xm	80	2	X	max)2 sc.	80	Pek dek alto	2	X	max)2 sc.	80	2	X	2xm	70	2	X	max)2 sc.	70
Calf seduto	3	X	15	30	3	X	max+20' Al	30	3	X	15	30	Croci piane	3	X	15	22	3	X	max+20' Al	22	3	X	15	22
Curl scott	3	X	max + 2 for.	35	3	X	max)2 sc.	40	3	X	10	30	Pressa deltoidi	3	X	max + 2 for.	60	3	X	max)2 sc.	60	3	X	10	55
Curl Martello	2	X	10	12	2	X	max 20 30	12	2	X	max	14	Alzate laterali	2	X	10	10	2	X	max 20 30	10	2	X	max	10
French press	2	X	piramide	30	2	X	max	35	2	X	max 20 30	30	Abdominal	2	X	piramide	35	2	X	max	40	2	X	max 20 30	40
Spinte inverse polier.	2	X	max 20 30	20	2	X	12	20	2	X	2xm+20c	20	Crunch parallele	2	X	max 20 30	0	2	X	12	0	2	X	2xm+20c	0

olistico 3 sedute 6 giorni

[A2]	1 VOLTA		2 VOLTA		[B 2]	1 VOLTA		2 VOLTA		[C 2]	1 VOLTA		2 VOLTA	
Leg estension	2	X	25	25	Lat pulley 45°	2	X	25	25	Pectoral	2	X	25	25
Leg curl	2	X	50	50	Pool over	2	X	50	50	Croci declinate	2	X	50	50
Pressa femorali	3	X	60	60	Low row	3	X	60	60	Distensioni man.alte	3	X	60	60
Iperestension	3	X	40	40	Alzate 90° cavi	3	X	40	40	Alzate lat. Cavi	3	X	40	40
Stacchi femorali	2	X	50	50	Alveoli	2	X	50	50	Lento manubri	2	X	50	50
Calf seduto	2	X	50	50	Curl manubrio scoot	2	X	50	50	Spinte 90° cavi	2	X	50	50
Calf piedi	3	X	30	30	Curl seduto 45°	3	X	30	30	French press 2 man.	3	X	30	30
Crunch obliqui	2	X	6	6	crunch inverso	2	X	6	6	Crunc	2	X	6	6
Sid ben	2	X	6	6	Crunch parallele	2	X	6	6	Compressioni	2	X	6	6

IV° LIVELLO Programma olistico forza :tutto il corpo in una 2 sedute d'allenamento per 10 giorni

A	1 VOLTA			2 VOLTA			3 VOLTA			B	1 VOLTA			2 VOLTA			3 VOLTA							
Power hack squat 90°	2	X	10	70	2	X	10	70	2	X	10	70	Pek dek alto	2	X	20	10	12	15	2	X	20	12	15
Pressa femorali	2	X	10	35	2	X	10	35	2	X	10	35	Panca declinata 20°	3	X	70	8	9	10	3	X	70	9	10
Leg estension	3	X	8	160	3	X	8	160	3	X	8	160	Lat machine avanti	2	X	70	10	12	15	2	X	70	12	15
leg curl	2	X	10	10	2	X	10	10	2	X	10	10	Rowing stretto	3	X	55	6	7	8	3	X	55	7	8
Staacchi lombari	2	X	8	30	2	X	8	30	2	X	8	30	Tirate mento	2	X	8	12	15	18	2	X	8	15	18
Iperestension	3	X	8	80	3	X	8	80	3	X	8	80	Lento avanti	3	X	40	6	7	8	3	X	40	7	8
Calf seduto	3	X	10	30	3	X	10	30	3	X	10	30	French press	2	X	10	10	12	15	2	X	10	12	15
Calf piedi	2	X	8	80	2	X	8	80	2	X	8	80	Curl manubri 45°	3	X	80	6	7	8	3	X	80	7	8
Abdominal	2	X	8	80	2	X	8	80	2	X	8	80	Jack nife	3	X	80	6	7	8	3	X	80	7	8

Intensità3 sedute 12 giorni

A1	1 VOLTA			2 VOLTA			3 VOLTA			B 1	1 VOLTA			2 VOLTA			3 VOLTA			C 1	1 VOLTA			2 VOLTA			3 VOLTA		
LEG PRESS	2xm+2f	160	3X P	140	2xm)3	160	ROWING	2xm+2f	60	3X P	55	2xm)3	60	PEK DEK ALTO	2xm+2f	140	3X P	120	2xm)3	140	CROCI DECLINATE	2x10	28	2xm 2 3	30	2xm20a	28		
HACK POWER	2x10	80	2xm 2 3	100	2x10	80	LAT MACHINE	2x10	60	2xm 2 3	70	2x10	60	CAVI INCROCIATI	2xm 2 3	35	2X12	35	2xm20a	35	PRESA DELTOIDI	3X P	50	2xm+2f	50	2xm	50		
LEG ESTENSION	2xm 2 3	50	2x12	60	2xm20a	60	STACCO LOMBARI	2xm 2 3	80	2x8	85	2xm20c	85	ALZATE RUOTATE	2X12	8	2xm	8	2xm 2 3	8	AL. FRONTALI CAVI	2x15	25	2xm20C	25	2x15	25		
CALF PIEDI	2xm)3	70	2xm20c	70	2xm	70	POLL OVER	2X12	24	2xm20a	24	2xm	24	FRENCH PRESS	2xm+2f	45	2xm)3	45	2x10	40	TRICIPITI POLIERO	2x10	35	2xm 2 3	35	2xm	35		
CALF SEDTO	2xm20a	30	2xm	30	2xm 2 3	30	TIRATE MENTO	2xm)3	40	2xm	40	3X P	40	SPINTE 90° CAVI	2x15	20	2xm	20	2xm20C	20									
CALF MANUBRI	2x15	16	2xm20a	16	2x15	16	ALVEOLI	2x10	20	2xm20C	20	2x12	20																
COMPRESIONI	2xm+2f	35	2xm)3	35	2x10	30	CURL BILANCERE	2xm+2f	50	2xm)3	50	3X P	45																
EL. GAMBE PARALLELE	2xm	0	2xm 2 3	2	2xm	2	CURL SCOOT	2x10	35	2xm 2 3	35	2xm	35																
OBLIQUI IPERESTENS	2xm20c	0	2xm	0	2xm 2 3	0	CURL CAVI	3X P	35	2xm	40	2xm 2	40																

Intensità 2 sedute per 6 giorni

[A1]	1 VOLTA			2 VOLTA			3 VOLTA			[B1]	1 VOLTA			2 VOLTA			3 VOLTA								
Leg press	2	X	max + 2 for.	120	2	X	piramide	120	2	X	max)2 sc.	130	Rowing stretto	2	X	max + 2 for.	100	2	X	piramide	100	2	X	max)2 sc.	100
Power squat	2	X	10	140	2	X	max 20 30	120	2	X	10	130	Lat machine avanti	2	X	10	60	2	X	max 20 30	60	2	X	10	70
Stacchi lombari	3	X	max 20 30	80	3	X	2x8	80	3	X	2xm+20a	80	Tirate mento	3	X	max 20 30	35	3	X	2x8	40	3	X	2xm+20a	35
Leg carl 75°	2	X	12	20	2	X	max 20' con	20	2	X	2xm	20	Alzate90°	2	X	12	10	2	X	max 20' con	10	2	X	2xm	10
Calf Piedi	2	X	max)2 sc.	80	2	X	2xm	80	2	X	max)2 sc.	80	Pek dek alto	2	X	max)2 sc.	80	2	X	2xm	70	2	X	max)2 sc.	70
Calf seduto	3	X	15	30	3	X	max+20' Al	30	3	X	15	30	Croci piane	3	X	15	22	3	X	max+20' Al	22	3	X	15	22
Curl scott	3	X	max + 2 for.	35	3	X	max)2 sc.	40	3	X	10	30	Pressa deltoidi	3	X	max + 2 for.	60	3	X	max)2 sc.	60	3	X	10	55
Curl Martello	2	X	10	12	2	X	max 20 30	12	2	X	max	14	Alzate laterali	2	X	10	10	2	X	max 20 30	10	2	X	max	10
French press	2	X	piramide	30	2	X	max	35	2	X	max 20 30	30	Abdominal	2	X	piramide	35	2	X	max	40	2	X	max 20 30	40
Spinte inverse polier.	2	X	max 20 30	20	2	X	12	20	2	X	2xm+20c	20	Crunch parallele	2	X	max 20 30	0	2	X	12	0	2	X	2xm+20c	0

Androide Clavicolare Maschi

Legamenti

AGENDA

		L	M	M	G	V	S		
1	SETT.	A1		I°1		B1		I°	I°1
2	SETT.	II°1		C1		III°1		TAPPETO	8 x
3	SETT.	D1		IV°1		A2		VOGATORE	8 x
4	SETT.	I°2		B2		II°2		POWER ELLIX	8 x
5	SETT.	C2		III°2		D2		III°	III°1
6	SETT.	IV°2		A3		I°3		VOGATORE	8 x
7	SETT.	B3		II°3		C3		BIKE	8 x
8	SETT.	III°3		D3		IV°3		POWER ARMS	8 x
9	SETT.	M1		I°1		N1		I°	I°1
10	SETT.	II°1		O1		III°1		TAPPETO	2+3 rec 1
11	SETT.	P1		IV°1		M2		VOGATORE	2+3 rec 1
12	SETT.	I°2		N2		II°2		POWER ELLIX	2+3 rec 1
13	SETT.	O2		III°2		P2		III°	III°1
14	SETT.	IV°2		M3		I°3		VOGATORE	2+3 rec 1
15	SETT.	N3		II°3		O3		BIKE	2+3 rec 1
16	SETT.	III°3		P3		IV°3		POWER ARMS	2+3 rec 1

AGENDA

		L	M	M	G	V	S		
1	SETT.	A1		I°1		B1		I°	I°1
2	SETT.	II°1		C1		III°1		TAPPETO	8 x
3	SETT.	D1		IV°1		A2		VOGATORE	8 x
4	SETT.	I°2		B2		II°2		POWER ELLIX	8 x
5	SETT.	C2		III°2		D2		II°	III°1
6	SETT.	IV°2		A3		I°3		VOGATORE	8 x
7	SETT.	B3		II°3		C3		BIKE	8 x
8	SETT.	III°3		D3		IV°3		POWER ARMS	8 x
9	SETT.	M1		I°1		N1		III°	I°1
10	SETT.	II°1		O1		III°1		TAPPETO	2+3 rec 1
11	SETT.	P1		IV°1		M2		VOGATORE	2+3 rec 1
12	SETT.	I°2		N2		II°2		POWER ELLIX	2+3 rec 1
13	SETT.	O2		III°2		P2		III°	III°1
14	SETT.	IV°2		M3		I°3		VOGATORE	2+3 rec 1
15	SETT.	N3		II°3		O3		BIKE	2+3 rec 1
16	SETT.	III°3		P3		IV°3		POWER ARMS	2+3 rec 1

AGENDA

		L	M	M	G	V	S		
1	SETT.	A1		I°1		B1		I°	I°1
2	SETT.	II°1		C1		III°1		TAPPETO	8 x
3	SETT.	D1		IV°1		A2		VOGATORE	8 x
4	SETT.	I°2		B2		II°2		POWER ELLIX	8 x
5	SETT.	C2		III°2		D2		III°	III°1
6	SETT.	IV°2		A3		I°3		VOGATORE	8 x
7	SETT.	B3		II°3		C3		BIKE	8 x
8	SETT.	III°3		D3		IV°3		POWER ARMS	8 x
9	SETT.	M1		I°1		N1		I°	I°1
10	SETT.	II°1		O1		III°1		TAPPETO	2+3 rec 1
11	SETT.	P1		IV°1		M2		VOGATORE	2+3 rec 1
12	SETT.	I°2		N2		II°2		POWER ELLIX	2+3 rec 1
13	SETT.	O2		III°2		P2		III°	III°1
14	SETT.	IV°2		M3		I°3		VOGATORE	2+3 rec 1
15	SETT.	N3		II°3		O3		BIKE	2+3 rec 1
16	SETT.	III°3		P3		IV°3		POWER ARMS	2+3 rec 1

		L	M	M	G	V	S		
1	SETT.	A1		I°1		B1		I°	I°1
2	SETT.	II°1		C1		III°1		TAPPETO	8 x
3	SETT.	D1		IV°1		A2		VOGATORE	8 x

AGENDA

4	SETT.	I°2		B2		II°2		POWER ELLIX	8	x
5	SETT.	C2		III°2		D2		III°		III°1
6	SETT.	IV°2		A3		I°3		VOGATORE	8	x
7	SETT.	B3		II°3		C3		BIKE	8	x
8	SETT.	III°3		D3		IV°3		POWER ARMS	8	x
9	SETT.	M1		I°1		N1		I°		I°1
10	SETT.	II°1		O1		III°1		TAPPETO	2+3	rec 1
11	SETT.	P1		IV°1		M2		VOGATORE	2+3	rec 1
12	SETT.	I°2		N2		II°2		POWER ELLIX	2+3	rec 1
13	SETT.	O2		III°2		P2		III°		III°1
14	SETT.	IV°2		M3		I°3		VOGATORE	2+3	rec 1
15	SETT.	N3		II°3		O3		BIKE	2+3	rec 1
16	SETT.	III°3		P3		IV°3		POWER ARMS	2+3	rec 1

Programma olistico forza :tutto il corpo

A	1° VOLTA			2° VOLTA			3° VOLTA			4° VOLTA		
Power hack squat 75°	2 x	8	120	2 x	6	130	2 x	5	140	2 x	m	150
Stacchi lombari	2 x	8	80	2 x	6	90	2 x	5	100	2 x	m	110
Rowing stretto	2 x	8	50	2 x	6	55	2 x	5	60	2 x	m	65
Pek dek alto	2 x	8	60	2 x	6	55	2 x	5	60	2 x	m	65
Tirate mento	2 x	8	34	2 x	6	32	2 x	5	34	2 x	m	110
Lento avanti piedi	2 x	8	34	2 x	6	32	2 x	5	34	2 x	m	65
Panca stretta	2 x	8	60	2 x	6	55	2 x	5	60	2 x	m	150
Lat machine stretto inv.	2 x	8	60	2 x	6	55	2 x	5	60	2 x	m	65
Abdominal	2 x	8	60	2 x	6	55	2 x	5	60	2 x	m	65

Programma olistico forza :tutto il corpo in

A	SERIE	KILI	1 volta	2 volta	3 volta	SERIE	KILI	4 volta	4 volta
Power hack squat 90°	2 X	70	10	12	15	2 X	70	15	15
Pressa femorali	2 X	35	10	12	15	2 X	35	15	15
Leg estension	3 X	160	8	9	10	3 X	160	10	10
leg curl	2 X	10	10	12	15	2 X	10	15	15
Stacchi lombari	2 X	30	8	9	10	2 X	30	10	10
Iperestension	3 X	80	8	9	10	3 X	80	10	10
Calf seduto	3 X	30	10	12	15	3 X	30	15	15
Calf piedi	2 X	80	8	9	10	2 X	80	10	10
Abdominal	2 X	80	8	9	10	2 X	80	10	10

Programma olistico :tutto il corpo in

A	SERIE	KILI	1 volta	2 volta	B	SE
Leg curl	2 X	25	10	10	Croci alte 20°	2
Leg estension	2 X	50	10	10	Pectoral	2
Squat Multipower	3 X	60	6	6	Distensioni man.decl. 20°	3
Iperestension	3 X	40	8	8	Cavi incrociati	3
Cal manubrio	2 X	50	10	10	alveoli	2
Calf seduto	2 X	50	10	10	alzate 90°	2
Calf piedi	3 X	30	6	6	Girate	3
Crunch parallele	3 X	25	6	6	Carl cavi avanti	3
Crunch	2 X	6	8	8	Curl 45°	2
Side bent	2 X	6	8	8	Curl scott bilanc.	2

Intensità 2 sec

[A1]	1 VOLTA		2 VOLTA		3 VOLTA		4 VOLTA	
Leg press	2xm+2f	120	3X P	120	2xm)3	130	2xm	140
Power squat	2x10	140	2xm 2 3	120	2x10	130	2xm+20a	140
Stacchi lombari	2xm 2 3	80	2x8	80	2xm+20a	80	2xm	80
Leg carl 75°	2X12	20	2xm+20c	20	2xm	20	2x15	20
Calf Piedi	2xm)3	80	2xm	80	2xm)3	80	3X P	80

Calf seduto	2x15	30	2xm+20a	30	2x15	30	2xm+20c	30
Curl scott	2xm+2f	35	2xm)3	40	2x10	30	2xm	35
Curl Martello	2x10	12	2xm 2 3	12	2xm	14	2xm 2 3	12
French press	3X P	30	2xm	35	2xm 2 3	30	2x10	25
Spinte inverse polier.	2xm 2 3	20	2x12	20	2xm+20c	20	2xm	25

olistico 2 se

[A2]	K	1°	2°	3°	4°	[B 2]	K
Leg estension	50	2x8	2x10	2X12	2X15	Lat pulley 45°	50
Leg curl	24	2x8	2x8	2x8	2x8	Pool over	24
Pressa femorali	70	2x6	2x6	2x6	2x6	Low row	70
Iperestension	5	2x8	2x10	2X12	2X15	Alzate 90° cavi	5
Stacchi femorali	180	2x8	2x8	2x8	2x8	Alveoli	180
Calf seduto	15	2x8	2x10	2X12	2X15	Curl manubrio scoot	15
Calf piedi	8	2x8	2x8	2x8	2x8	Curl seduto 45°	8
Crunch obliqui	0	2x10	2X12	2X15	2X20	crunch inverso	0
Sid ben	35	2x10	2X12	2X15	2X20	Crunch parallele	35

Olistico 4 se

M	Kg	1°	2°	3°	N	Kg	1°	2°	3°
SQUAT MULT.90°	40	2x8	2X9	2X10	PANCA DEC. MUL.	70	2x8	2X9	2X10
POWER SQUAT	80	2x10	2X12	2X15	PANCA ALTA MAN.	24	2x10	2X12	2X15
PRESSA FEMOR.	100	2xm	2xm	2xm	CROCI PIANE	20	2xm	2xm	2xm
LEG ESTENSION	70	2x15	2xm	2X20	PECTORAL	30	2x15	2xm	2X20
CALF 1 MAN.	14	2x8	2X9	2X10	ROWING	50	2x8	2X9	2X10
CALF POWER	80	2x10	2xm	2X15	POOL OVER	18	2x10	2xm	2X15
CALF PIEDI	60	2x6	2x7	2x8	LAT MACH.DIETRO	60	2x6	2x7	2x8
CALF SEDUTO	40	2x15	2X18	2xm	LAT PULLEY	50	2x15	2X18	2xm
ELEVAZIONI BUSTO	10	2x8	2X9	2X10	ABDOMINAL	30	2x8	2X9	2X10

Intensità3 se

A1	1 VOLTA	2 VOLTA	3 VOLTA	B 1	1 VOLTA
LEG PRESS	2xm+2f 160	3X P 140	2xm)3 160	ROWING	2xm+2f
HACK POWER	2x10 80	2xm 2 3 100	2x10 80	LAT MACHINE	2x10
LEG ESTENSION	2xm 2 3 50	2x12 60	2xm20a 60	STACCO LOMBARI	2xm 2 3
CALF PIEDI	2xm)3 70	2xm20c 70	2xm 70	POLL OVER	2X12
CALF SEDTO	2xm20a 30	2xm 30	2xm 2 3 30	TIRATE MENTO	2xm)3
CALF MANUBRI	2x15 16	2xm20a 16	2x15 16	ALVEOLI	2x10
COMPRESIONI	2xm+2f 35	2xm)3 35	2x10 30	CURL BILANCERE	2xm+2f
EL. GAMBE PARALLE	2xm 0	2xm 2 3 2	2xm 2	CURL SCOOT	2x10
OBLIQUI IPERESTENS	2xm20c 0	2xm 0	2xm 2 3 0	CURL CAVI	3X P

Antagonisti 4 se

A	Kg	1°	2°	3°	B	Kg	1°	2°	3°
LEG CURL	45	2x8	2X9	2X10	CROCI ALTE	22	2x8	2X9	2X10
LEG ESTENSION	70	2x10	2X12	2X15	LAT MACH.AVANTI	70	2x8	2X9	2X10
HACK SQUAT	60	2x8	2X9	2X10	PANCA PIANA	70	2xm	2xm	2xm
STACCO FEMOR.	40	2x10	2X12	2X15	REMATORE MAN.	14	2xm	2xm	2xm
POWER SQUAT	80	2x8	2X9	2X10	CAVI INCROCIATI	20	2x10	2X12	2X15
LEG CURL 75°	20	2x10	2X12	2X15	LOW ROW	40	2x10	2X12	2X15
CALF POWER	60	2x6	2x7	2x8	STACCHI LOMBARI	40	2x6	2x7	2x8
CALF SEDUTO	40	2x15	2X18	2xm	SID BEN 2 MANUBRI	10	2x8	2X9	2X10

19 Ottobre 2005

New Body Inn

PalCap System®

Aerobice I° livello

I°2		I°3		II°	II°1		II°2		II°3	
9	x	10	x	BIKE	8	X	9	x	10	x
9	x	10	x	POWER ARMS	8	X	9	x	10	x
9	x	10	x	STEP	8	X	9	x	10	x
III°2		III°3		IV°	IV°1		IV°2		IV°3	
9	x	10	x	TAPPETO	8	X	9	x	10	x
9	x	10	x	POWER ARMS	8	X	9	x	10	x
9	x	10	x	BIKE	8	X	9	x	10	x
I°2		I°3		II°	II°1		II°2		II°3	
4*2	rec 30'	10		BIKE	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	
4*2	rec 30'	10		POWER ARMS	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	
4*2	rec 30'	10		STEP	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	
III°2		III°3		IV°	IV°1		IV°2		IV°3	
4*2	rec 30'	10		TAPPETO	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	
4*2	rec 30'	10		POWER ARMS	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	
4*2	rec 30'	10		BIKE	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	

Aerobice II° livello

I°2		I°3		II°	II°1		II°2		II°3	
9	x	10	x	BIKE	8	X	9	x	10	x
9	x	10	x	POWER ARMS	8	X	9	x	10	x
9	x	10	x	STEP	8	X	9	x	10	x
III°2		III°3		IV°	IV°1		IV°2		IV°3	
9	x	10	x	TAPPETO	8	X	9	x	10	x
9	x	10	x	POWER ARMS	8	X	9	x	10	x
9	x	10	x	BIKE	8	X	9	x	10	x
I°2		I°3		II°	II°1		II°2		II°3	
4*2	rec 30'	10		BIKE	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	
4*2	rec 30'	10		POWER ARMS	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	
4*2	rec 30'	10		STEP	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	
III°2		III°3		IV°	IV°1		IV°2		IV°3	
4*2	rec 30'	10		TAPPETO	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	
4*2	rec 30'	10		POWER ARMS	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	
4*2	rec 30'	10		BIKE	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	

Aerobice III° livello

I°2		I°3		II°	II°1		II°2		II°3	
9	x	10	x	BIKE	8	X	9	x	10	x
9	x	10	x	POWER ARMS	8	X	9	x	10	x
9	x	10	x	STEP	8	X	9	x	10	x
III°2		III°3		IV°	IV°1		IV°2		IV°3	
9	x	10	x	TAPPETO	8	X	9	x	10	x
9	x	10	x	POWER ARMS	8	X	9	x	10	x
9	x	10	x	BIKE	8	X	9	x	10	x
I°2		I°3		II°	II°1		II°2		II°3	
4*2	rec 30'	10		BIKE	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	
4*2	rec 30'	10		POWER ARMS	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	
4*2	rec 30'	10		STEP	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	
III°2		III°3		IV°	IV°1		IV°2		IV°3	
4*2	rec 30'	10		TAPPETO	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	
4*2	rec 30'	10		POWER ARMS	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	
4*2	rec 30'	10		BIKE	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	

Aerobice VI° livello

I°2		I°3		II°	II°1		II°2		II°3	
9	x	10	x	BIKE	8	X	9	x	10	x
9	x	10	x	POWER ARMS	8	X	9	x	10	x

	9	x	10	x	STEP	8	X	9	x	10	x
	III°2		III°3		IV°	IV°1		IV°2		IV°3	
	9	x	10	x	TAPPETO	8	X	9	x	10	x
	9	x	10	x	POWER ARMS	8	X	9	x	10	x
	9	x	10	x	BIKE	8	X	9	x	10	x
	I°2		I°3		II°	II°1		II°2		II°3	
	4*2	rec 30'	10		BIKE	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	
	4*2	rec 30'	10		POWER ARMS	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	
	4*2	rec 30'	10		STEP	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	
	III°2		III°3		IV°	IV°1		IV°2		IV°3	
	4*2	rec 30'	10		TAPPETO	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	
	4*2	rec 30'	10		POWER ARMS	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	
	4*2	rec 30'	10		BIKE	2+3	rec 1	4*2	rec 30'	10	

in una seduta d'allenamento per 8 giorni

A1	1° VOLTA		2° VOLTA		3° VOLTA		4° VOLTA	
Leg estension	2 x	5 140	2 x	m 150	2 x	8 120	2 x	6 130
Leg curl	2 x	5 100	2 x	m 110	2 x	8 80	2 x	6 90
Lat pulley 45°	2 x	5 60	2 x	m 65	2 x	8 50	2 x	6 55
Croci alte	2 x	5 60	2 x	m 65	2 x	8 60	2 x	6 55
Alzate 90°	2 x	5 34	2 x	m 110	2 x	8 34	2 x	6 32
Alzate laterali	2 x	5 34	2 x	m 65	2 x	8 34	2 x	6 32
Tricipiti polierc. inversa	2 x	5 60	2 x	m 150	2 x	8 60	2 x	6 55
Curl scott	2 x	5 60	2 x	m 65	2 x	8 60	2 x	6 55
Elevazioni gambe 3/4	2 x	5 60	2 x	m 65	2 x	8 60	2 x	6 55

1 una 2 sedute d'allenamento per 10 giorni

B	SERIE	KILI	1 volta	2 volta	3 volta	SERIE	KILI	2 volta	3 volta
Pek dek alto	2 X	20	10	12	15	2 X	20	12	15
Panca declinata 20°	3 X	70	8	9	10	3 X	70	9	10
Lat machine avanti	2 X	70	10	12	15	2 X	70	12	15
Rowing stretto	3 X	55	6	7	8	3 X	55	7	8
Tirate mento	2 X	8	12	15	18	2 X	8	15	18
Lento avanti	3 X	40	6	7	8	3 X	40	7	8
French press	2 X	10	10	12	15	2 X	10	12	15
Curl manubri 45°	3 X	80	6	7	8	3 X	80	7	8
Jack nife	3 X	80	6	7	8	3 X	80	7	8

una 3 sedute d'allenamento per 6 giorni

SERIE	KILI	1 volta	2 volta	C	SERIE	KILI	1 volta	2 volta
X	25	10	10	Lat machine dietro	2 X	25	10	10
X	50	10	10	Lat pulley 45°	2 X	50	10	10
X	60	6	6	Pull over	3 X	60	6	6
X	40	8	8	Low row	3 X	40	8	8
X	50	10	10	Alzate laterali cavi	2 X	50	10	10
X	50	10	10	Alzate laterali	2 X	50	10	10
X	30	6	6	Lento macchina	3 X	30	6	6
X	25	6	6	Spinte 90° cavi	3 X	25	6	6
X	6	8	8	Tri.poliercolina inverse	2 X	6	8	8
X	6	8	8	French press manubri	2 X	6	8	8

sedute per 6 giorni

[B1]	1 VOLTA		2 VOLTA		3 VOLTA		4 VOLTA	
Rowing stretto	2xm+2f	100	3X P	100	2xm)3	100	2xm	100
Lat machine avanti	2x10	60	2xm 2 3	60	2x10	70	2xm+20a	60
Tirate mento	2xm 2 3	35	2x8	40	2xm+20a	35	2xm	40
Alzate90°	2X12	10	2xm+20c	10	2xm	10	2x15	10
Pek dek alto	2xm)3	80	2xm	70	2xm)3	70	3X P	60

Croci piane	2x10	22	2xm+20a	22	2x12	22	2xm 2 3	22
Pressa deltoidi	2xm+2f	60	2xm)3	60	3X P	55	2xm	60
Alzate laterali	2x10	10	2xm 2 3	10	2xm	10	2xm 2 3	10
Abdominal	3X P	35	2xm	40	2xm 2 3	40	2x10	40
Crunch parallele	2xm 2 3	0	2x12	0	2xm+20c	0	2xm	0

adute 6 giorni

1°	2°	3°	4°	[C 2]	K	1°	2°	3°	4°
2x8	2x10	2X12	<u>2X15</u>	Pectoral	50	2x8	2x10	2X12	<u>2X15</u>
2x8	2x8	2x8	<u>2x8</u>	Croci declinate	24	2x8	2x8	2x8	<u>2x8</u>
2x6	2x6	2x6	<u>2x6</u>	Distensioni man.alte	70	2x6	2x6	2x6	<u>2x6</u>
<u>2x8</u>	<u>2x10</u>	<u>2X12</u>	2X15	Alzate lat. Cavi	5	<u>2x8</u>	<u>2x10</u>	<u>2X12</u>	2X15
<u>2x8</u>	<u>2x8</u>	<u>2x8</u>	2x8	Lento manubri	180	<u>2x8</u>	<u>2x8</u>	<u>2x8</u>	2x8
2x8	2x10	2X12	<u>2X15</u>	Spinte 90° cavi	15	2x8	2x10	2X12	<u>2X15</u>
2x8	2x8	2x8	<u>2x8</u>	French press 2 man.	8	2x8	2x8	2x8	<u>2x8</u>
<u>2x10</u>	<u>2X12</u>	<u>2X15</u>	<u>2X20</u>	Crunc	0	<u>2x10</u>	<u>2X12</u>	<u>2X15</u>	<u>2X20</u>
<u>2x10</u>	<u>2X12</u>	<u>2X15</u>	<u>2X20</u>	Compressioni	35	<u>2x10</u>	<u>2X12</u>	<u>2X15</u>	<u>2X20</u>

adute 12 giorni

	O	Kg	1°	2°	3°	P	Kg	1°	2°	3°
10	STACCO TERRA	50	2x3	2x4	2X5	LENTO DIETRO	30	2x3	2x4	2X5
15	STACCO FEM.	40	2x6	2x8	2x10	LENTO MANUBRI	14	2x6	2x8	2x10
M	LEG CURL	35	2xM	2x12	2x15	ALZATE FRONTALI	8	2xM	2x12	2x15
20	LEG 75°	15	2x15	2xM	2X20	ALZATE 90°	8	2x15	2xM	2X20
10	DIS. STR.MULT.	60	2x4	2X5	2x6	TIRATE SPALLE BIL.	50	2x4	2X5	2x6
15	FRENCH 2 MANUBRI	12	2x6	2x8	2x10	TIRATE MENTO	30	2x6	2x8	2x10
8	FRENCH PIEDI	25	2x10	2xM	2x15	ALVEOLI	10	2x10	2xM	2x15
M	SPINTE INVERSE	20	2xM	2x18	2X20	ALZATE 90° CAVI	5	2xM	2x18	2X20
10	CRUNC INVERSO	0	2x15	2x18	2X20	SID BEN 2 MANUBRI	18	2x15	2x18	2X20

adute 12 giorni

	2 VOLTA	3 VOLTA	C 1	1 VOLTA	2 VOLTA	3 VOLTA
60	3X P	55	2xm)3	60	PEK DEK ALTO	2xm+2f 140
60	2xm 2 3	70	2x10	60	CROCI DECLINATE	2x10 28
80	2x8	85	2xm20a	85	CAVI INCROCIATI	2xm 2 3 35
24	2xm20a	24	2xm	24	PRESA DELTOIDI	3X P 50
40	2xm	40	3X P	40	ALZATE RUOTATE	2X12 8
20	2xm20C	20	2x12	20	AL. FRONTALI CAVI	2x15 25
50	2xm)3	50	3X P	45	FRENCH PRESS	2xm+2f 45
35	2xm 2 3	35	2xm	35	TRICIPITI POLIERO	2x10 35
35	2xm	40	2xm 2 3	40	SPINTE 90° CAVI	2x15 20
					2 VOLTA	3 VOLTA
					3X P	2xm)3
					2xm 2 3	2xm20a
					2X12	2xm20a
					2xm+2f	2xm
					2xm	2xm 2 3
					2xm20C	2x15
					2xm)3	2x10
					2xm 2 3	2xm
					2xm	2xm20C

adute per 12 giorni

	C	Kg	1°	2°	3°	D	Kg	1°	2°	3°
10	LENTO AVANTI	30	2x6	2x7	2x8	PANCA STRET. MULT.	60	2x6	2x7	2x8
10	TIRATE MENTO	30	2x6	2x7	2x8	BICIPITI LAT MACHINE	60	2x6	2x7	2x8
M	ALZATE LATERALI	8	2x8	2X9	2X10	CURL BILANCERE	30	2x8	2X9	2X10
M	ALZATE 90°	8	2x15	2xM	2X20	FRENCH PRESS	30	2x15	2xM	2X20
15	ALZ.FRON. CAVI	15	2x10	2X12	2X15	TRICIPITI DIETRO CAVI	25	2x10	2X12	2X15
15	PECTORAL POST.	15	2x10	2xM	2X15	CURL SCOOT CAVI	25	2x10	2xM	2X15
8	ABDOMINAL	30	2x6	2x7	2x8	EL..PARALLELE GAMBE	0	2x6	2x7	2x8
10	MACC.LOMBARI	60	2x8	2X9	2X10	GOOD MORNING	30	2x8	2X9	2X10

VALORI AEROBICI

AV	KMO	W	WA	AV	KMO	W	WA
1	0,6	20	6,7	18	10,9	352	117
1	1,3	44	15	19	11,6	372	124
2	2,6	64	21	20	12,2	396	132
2	3,2	88	29	22	12,9	416	139
3	3,9	109	36	23	13,5	441	147
3	4,5	133	44	24	14,2	461	154
4	5,1	153	51	25	14,8	485	162
5	5,8	174	58	26	15,5	506	169
11	6,4	198	66	27	16,7	529	176
12	7,1	218	73	28	16,7	550	183
13	7,7	242	81	29	17,4	570	190
14	8,4	263	88	30	18	594	198
15	9	287	96	31	18,7	615	205
16	9,6	307	102	32	19,3	639	213
17	10,3	328	109	33	20	659	220

AV AVANZAMENTO

KMO KM ORARI

TAPPETO

W WATT

]

WA WATT ALTRI ATREZZI

TAPPETO INTENSITA' 10
SPEED PARTIRE DA 20
E MULTIPLI DI 2

POWER ARMS INTENSITA' 4
SPEED PARTIRE DA 30
E MULTIPLI DI 4

POWER ELLIX

11 11 12 12 13 13 14 15 |

ADDC
ABDL
ADDL
AFFC
ALZA
CALF
CROC
CRUM
CURL
ELEV
FREN
GOOI
IPERI
LEG
LENT
LOW
MACC
MAST
PANC
PECT
POOL
POW
PRES
ROW
SALI
SQUA
STAC
TIRA
CAVI

DOMINANTI	75°
ATTORI	90°
ATTORI	ADDOMINALI
ONDI	ALTE
TE	AVANTI
	BILANCERE
CI	CAVI
NCH	CURL
_ MANUBRI	DECLINATE
AZIONI	DELTOIDI
NCH PRESS	DIETRO
D MORNING	ESTENSIONI
ESTENSIONI	FEMORALI
	FRONTALI
O	GAMBE 3/4
ROW	INVERSO
CHINA	LATERALI
PER GLUTEUS	LOMBARI
SA	MANUBRI
TORAL	MULTIPOWER
_ OVER	PARALLELE
ER	PIANE
SA	PIEDI
ING	POSTERIORI
TA GRADINO	SBARRA
AT	SEDUTO
CO	TERRA
TE MENTO	INCROCIATI

