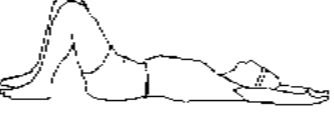


GENNAIO-FEBBRAIO 2003				SETTIMANE							
<u>A</u>	GIORNI			1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°
CYCLETTE(RISCA.)	MINUTI			5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
EXTRAROTATORI CAVI	2 X	12 K		5	5	6	6	7	7	8	8
PECTORAL INVERSO	2 X	10 K		5	5	6	6	7	7	8	8
FRENCH PRESS MANUB.	2 X	8 K		3	3	4	4	5	5	6	6
LAT MACHINE DIETRO	2 X	12 K		15	15	20	20	20	25	25	25
LAT MACHINE AVANTI 1/2	2 X	8 K		15	15	20	20	20	25	25	25
CURL BILAN.SCOTT 1/2	2 X	8 K		14	14	16	16	18	18	20	20
GLUTEUS MACHINE ALT.	2 X	15 K		20	20	25	25	30	30	35	35
LEG CURL	2 X	12 K		15	15	20	20	20	25	25	25
CRANC	2 X		S	10	11	12	13	14	16	18	20
											
2X 20'-40'	2X 20' - 40'			2X 20'-40'			2X 20'-40'				
											
2X 20'-40'	2X10-20			2X 20'-40'			2X 20'-40'				
<u>B</u>	GIORNI			1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°
TAPPETO	MINUTI			5		5		10		5	
	BATTITI			105		110		115		120	
VOGATORE	MINUTI					5		10		5	
	BATTITI					110		115		120	
BIKE	MINUTI			5						5	
	BATTITI			105						120	
FITBOXE	MINUTI				10		15		20		20
	BATTITI				105		110		115		120
											
2X10-20	2X10-20			2X10-20			2X10-20				
											
2X10-20	2X10-20			2X10-20			2X10-20				