

| MAGGIO-GIUGNO 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'  |
| LAT MACHINE DIETRO     | 3       | X | 12 | K | 35        | 35  | 40  | 30  | 45  | 50  | 50  | 30  |
| POUOVER MANUBRIO       | 2       | X | 10 | K | 6         | 8   | 10  | 8   | 10  | 12  | 14  | 10  |
| SCROLLATE PEC DEC      | 3       | X | 8  | K | 20        | 25  | 30  | 25  | 30  | 35  | 40  | 30  |
| REMATORE PULLEY LARGO  | 2       | X | 12 | K | 30        | 35  | 40  | 35  | 40  | 40  | 40  | 30  |
| PANCA PEC LARGO 3/4    | 3       | X | 8  | K | 30        | 35  | 40  | 35  | 40  | 40  | 40  | 30  |
| LENTO PEC DEC LARGO    | 2       | X | 8  | K | 15        | 15  | 20  | 20  | 25  | 25  | 30  | 20  |
| FRNCH PRESS            | 3       | X | 15 | K | 20        | 22  | 24  | 20  | 24  | 26  | 28  | 24  |
| CURL SCOTT 3/4         | 2       | X | 12 | K | 20        | 22  | 24  | 20  | 24  | 26  | 28  | 24  |
| SID BEN                | 2       | X | 12 | K | 6         | 8   | 10  | 8   | 10  | 12  | 14  | 10  |
| <u>B</u>               | GIORNI  |   |    |   | 1°        | 2°  | 3°  | 4°  | 5°  | 6°  | 7°  | 8°  |
| TAPPETO                | MINUTI  |   |    |   | 10        |     | 10  |     | 10  |     | 10  |     |
|                        | BATTITI |   |    |   | 130       |     | 135 |     | 130 |     | 135 |     |
| VOGATORE               | MINUTI  |   |    |   | 5         |     | 5   |     | 5   |     | 5   |     |
|                        | BATTITI |   |    |   | 140       |     | 145 |     | 150 |     | 150 |     |
| BIKE                   | MINUTI  |   |    |   | 5         |     | 5   |     | 5   |     | 5   |     |
|                        | BATTITI |   |    |   | 135       |     | 140 |     | 135 |     | 135 |     |
| FITBOXE                | MINUTI  |   |    |   |           | 30  |     | 30  |     | 30  |     | 30  |
|                        | BATTITI |   |    |   |           | 140 |     | 120 |     | 140 |     | 120 |
| <u>C</u>               | GIORNI  |   |    |   | 1°        | 2°  | 3°  | 4°  | 5°  | 6°  | 7°  | 8°  |
| CYCLETTE(RISCA.)       | MINUTI  |   |    |   | 5'        | 5'  | 5'  | 5'  | 5'  | 5'  | 5'  | 5'  |
| LEG CARL               | 3       | X | 12 | K | 26        | 28  | 30  | 26  | 28  | 30  | 32  | 26  |
| LEG 75°                | 2       | X | 10 | K | 15        | 15  | 18  | 15  | 18  | 20  | 22  | 15  |
| ABDUTTORI BUSTO AVANTI | 3       | X | 8  | K | 15        | 20  | 25  | 15  | 25  | 30  | 30  | 15  |
| GLUTEUS ALTERNATO      | 2       | X | 12 | K | 30        | 35  | 40  | 30  | 35  | 40  | 45  | 30  |
| PRESSA FEMORALI        | 3       | X | 8  | K | 20        | 25  | 30  | 35  | 40  | 45  | 50  | 30  |
| SISSY CON APPOGGIO     | 2       | X | 8  | K | 0         | 0   | 0   | 0   | S   | S   | S   | S   |
| STACCO LOMBARI MANU.   | 3       | X | 15 | K | 6         | 6   | 8   | 8   | 10  | 10  | 12  | 12  |
| CRANC                  | 3       | X |    | S | 10        | 11  | 12  | 14  | 16  | 18  | 20  | 14  |
| ADDOME PARALLELE       | 2       | X |    | S | 10        | 11  | 12  | 13  | 14  | 16  | 18  | 14  |