

<u>LUGLIO-AGOSTO 2003</u>					<u>SETTIMANE</u>							
<u>A</u>	<u>GIORNI</u>				1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°
CYCLETTE(RISCA.)	<u>MINUTI</u>				5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
LAT MACHINE DIETRO	2	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	2	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	2	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	2	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>	<u>GIORNI</u>				1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°
TAPPETO	MINUTI				5		5		5		5	
	BATTITI				125		135		130		135	
VOGATORE	MINUTI				5		5		5		5	
	BATTITI				130		135		140		140	
BIKE	MINUTI				5		5		5		5	
	BATTITI				130		130		135		135	
FITBOXE	MINUTI					30		30		30		30
	BATTITI					140		120		140		120
<u>C</u>	<u>GIORNI</u>				1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°
CYCLETTE(RISCA.)	<u>MINUTI</u>				5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
LEG CARL	2	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
ABDOMINAL BUSTO AVANTI	2	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	2	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.	2	X	15	K	6	6	8	8	10	10	12	12
CRANC	2	X		S	10	11	12	14	16	18	20	14
ADDOME PARALLELE	2	X		S	10	11	12	13	14	16	18	14