

SETTEMBRE-OTTOBRE 2003										ADATTAMENTO + CAPILARIZZAZIONE																							
A		1settimana			2settimana			3settimana			4settimana			5settimana			6settimana			7settimana			8settimana										
Remat.Pulley 45°	A	3 x	8 k	25	3 x	10 k	30	3 x	12 k	35	3 x	12 k	35	3 x	12 k	40	3 x	12 k	40	3 x	10 k	45	3 x	8 k	45								
Lat Machine Diertro	C	2 x	14 k	25	2 x	16 k	30	2 x	18 k	30	2 x	20 k	30	2 x	20 k	30	2 x	18 k	35	2 x	16 k	40	2 x	14 k	40								
Tirate petto	A	3 x	8 k	10	3 x	10 k	12	3 x	12 k	14	3 x	12 k	14	3 x	12 k	16	3 x	12 k	16	3 x	10 k	18	3 x	8 k	18								
Pectoral Inverso	C	2 x	14 k	5	2 x	16 k	10	2 x	18 k	10	2 x	20 k	10	2 x	20 k	10	2 x	18 k	15	2 x	16 k	20	2 x	14 k	20								
Curl panca scoot	B	2 x	10 k	12	2 x	12 k	14	2 x	14 k	16	2 x	15 k	18	2 x	15 k	18	2 x	14 k	20	2 x	12 k	22	2 x	10 k	22								
Jacknife	C	3 x	14 k	0	3 x	16 k	0	3 x	18 k	0	3 x	20 k	0	3 x	20 k	0	3 x	18 k	0	3 x	16 k	0	3 x	14 k	0								
TAPPETO		B	120 T	10	B	125 T	10	B	130 T	15	B	130 T	15	B	125 T	20	B	130 T	20	B	125 T	15	B	120 T	10								
B		1settimana			2settimana			3settimana			4settimana			5settimana			6settimana			7settimana			8settimana										
Panca 20°	A	3 x	8 k	30	3 x	10 k	35	3 x	12 k	40	3 x	12 k	40	3 x	12 k	45	3 x	12 k	45	3 x	10 k	50	3 x	8 k	50								
Croci Alte	B	2 x	10 k	4	2 x	12 k	6	2 x	14 k	8	2 x	15 k	10	2 x	15 k	10	2 x	14 k	12	2 x	12 k	14	2 x	10 k	14								
lento man.sedu	A	3 x	8 k	8	3 x	10 k	10	3 x	12 k	12	3 x	12 k	12	3 x	12 k	14	3 x	12 k	14	3 x	10 k	14	3 x	8 k	14								
Al. Lat.intraruate	B	2 x	10 k	3	2 x	12 k	4	2 x	14 k	5	2 x	15 k	6	2 x	15 k	6	2 x	14 k	7	2 x	12 k	8	2 x	10 k	8								
French press	B	2 x	10 k	24	2 x	12 k	26	2 x	14 k	28	2 x	15 k	30	2 x	15 k	30	2 x	14 k	32	2 x	12 k	34	2 x	10 k	34								
Cranc Inverso	C	3 x	14 k	0	3 x	16 k	0	3 x	18 k	0	3 x	20 k	0	3 x	20 k	0	3 x	18 k	0	3 x	16 k	0	3 x	14 k	0								
STEP		B	120 T	8	B	125 T	10	B	125 T	10	B	125 T	10	B	130 T	12	B	125 T	12	B	120 T	10	B	120 T	8								
C		1settimana			2settimana			3settimana			4settimana			5settimana			6settimana			7settimana			8settimana										
Pressa pie. avanti	A	3 x	10 k	30	3 x	12 k	35	3 x	14 k	40	3 x	15 k	45	3 x	15 k	50	3 x	14 k	55	3 x	12 k	60	3 x	10 k	60								
abductor prot.avanti	C	2 x	14 k	10	2 x	16 k	15	2 x	18 k	15	2 x	20 k	15	2 x	20 k	15	2 x	18 k	20	2 x	16 k	25	2 x	14 k	25								
Leg carl	C	2 x	14 k	10	2 x	16 k	15	2 x	18 k	15	2 x	20 k	15	2 x	20 k	15	2 x	18 k	20	2 x	16 k	25	2 x	14 k	30								
Calf pressa	B	3 x	10 k	30	3 x	12 k	35	3 x	14 k	40	3 x	15 k	45	3 x	15 k	50	3 x	14 k	55	3 x	12 k	60	3 x	10 k	60								
Calf seduto	C	2 x	14 k	10	2 x	16 k	10	2 x	18 k	10	2 x	20 k	10	2 x	20 k	10	2 x	18 k	12	2 x	16 k	14	2 x	14 k	14								
Cranc	C	3 x	14 k	0	3 x	16 k	0	3 x	18 k	0	3 x	20 k	0	3 x	20 k	0	3 x	18 k	0	3 x	16 k	0	3 x	14 k	0								
VOGATORE		B	120 T	10	B	125 T	10	B	125 T	12	B	125 T	12	B	120 T	14	B	120 T	14	B	130 T	12	B	120 T	10								
A=	RECUPERO:	1'10"	ESECUZIONE		NEG.	2"	POS.		VELOCE																								
B=	RECUPERO:		ESECUZIONE		NEG.	2"	POS.		2"																								
C=	RECUPERO:		ESECUZIONE		NEG.	3"	POS.		3"																								
RISCALDAMENTO 10" DI CICLETTE CON FASE INIZIALE LEGGERA PER ARRIVARE AL 60% DELLA F.C MASSIMALE																																	
AEROBICA:FARE 3"DI RISCALDAMENTO PROGRESSIVO POI LAVORARE FRA IL 50-60% DELLA F.C MASSIMALE																																	