

| GENNAIO- FEBBRAIO 2004                                                    |                      |            |     |                      |     | 1°MASSA+CAPILARIZZAZIONE |     |                    |     |            |     |                       |     |            |     |                 |     |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|-----|----------------------|-----|--------------------------|-----|--------------------|-----|------------|-----|-----------------------|-----|------------|-----|-----------------|-----|--|--|
| A                                                                         |                      | 1settimana |     | 2settimana           |     | 3settimana               |     | 4settimana         |     | 5settimana |     | 6settimana            |     | 7settimana |     | 8settimana      |     |  |  |
| A                                                                         | Rem.Pulley Inv.      | 2x8        | 50  | 2x6                  | 55  | 2xm)*2                   | 55  | 2X12               | 30  | 2x8        | 50  | 2x6                   | 55  | 2xm)*3     | 55  | 2X12            | 30  |  |  |
| B                                                                         | Poulover             | 2x10       | 12  | 2x10                 | 14  | 2.8 2 3                  | 14  | 2X15               | 12  | 2.8 20'a   | 16  | 2x10                  | 18  | 2x10       | 18  | 2X15            | 12  |  |  |
| C                                                                         | Lat Mach.Avanti      | 2x12       | 45  | 2.8 20'a             | 50  | 2x12                     | 55  | 2X20               | 45  | 2x12       | 45  | 2.8 2 3               | 50  | 2x12       | 55  | 2X20            | 45  |  |  |
| A                                                                         | Lento manubri        | 2x8        | 14  | 2x6                  | 16  | 2xm)*2                   | 16  | 2X10               | 10  | 2x8        | 14  | 2x6                   | 16  | 2xm)*3     | 16  | 2X10            | 10  |  |  |
| B                                                                         | Al.Lat.supine        | 2.8 2 3    | 8   | 2x10                 | 6   | 2x10                     | 6   | 2X12               | 4   | 2.8 2 3    | 10  | 2x10                  | 8   | 2x10       | 8   | 2X12            | 6   |  |  |
| C                                                                         | Alz.La.Cavi. Intr    | 2x12       | 5   | 2*12 20'c            | 10  | 2x12                     | 10  | 2X15               | 5   | 2x12       | 10  | 2*12 20'c             | 5   | 2x12       | 10  | 2X15            | 5   |  |  |
| A                                                                         | French Pre. Sed.     | 2x8        | 20  | 2x6                  | 22  | 2xm)*2                   | 24  | 2X10               | 15  | 2x8        | 22  | 2x6                   | 24  | 2xm)*3     | 26  | 2X10            | 20  |  |  |
| B                                                                         | trici.cavi dietro    | 2x10       | 5   | 2x10                 | 5   | 2.8 2 3                  | 10  | 2X12               | 5   | 2.8 2 3    | 10  | 2x10                  | 10  | 2x10       | 10  | 2X12            | 5   |  |  |
| C                                                                         | Tricipiti Poliercol. | 2x15       | 15  | 2*12 20'c            | 20  | 2x15                     | 25  | 2X15               | 15  | 2x15       | 25  | 2*12 20'c             | 20  | 2x15       | 20  | 2X15            | 15  |  |  |
| A                                                                         | Sid Ben              | 2x10       | 6   | 2x12                 | 8   | 2x10                     | 8   | 2X15               | 6   | 2x10       | 10  | 2x12                  | 12  | 2x10       | 12  | 2X15            | 6   |  |  |
| TAPPETO 15'                                                               |                      | f.c max    | 135 | f.c max              | 140 | f.c max                  | 145 | f.c max            | 120 | f.c max    | 135 | f.c max               | 140 | f.c max    | 145 | f.c max         | 120 |  |  |
| B                                                                         |                      | 1settimana |     | 2settimana           |     | 3settimana               |     | 4settimana         |     | 5settimana |     | 6settimana            |     | 7settimana |     | 8settimana      |     |  |  |
| A                                                                         | Panca Decl.20°       | 2x8        | 55  | 2x6                  | 60  | 2xm)*2                   | 60  | 2X12               | 35  | 2x8        | 55  | 2x6                   | 60  | 2xm)*2     | 60  | 2X12            | 35  |  |  |
| B                                                                         | Croci Piane          | 2.8 2 3    | 14  | 2x10                 | 12  | 2.8 20'a                 | 12  | 2X15               | 6   | 2.8 2 3    | 20  | 2x10                  | 18  | 2x10       | 18  | 2X15            | 12  |  |  |
| C                                                                         | Cavi incrociati      | 2x12       | 10  | 2*12 1+1/2           | 15  | 2x12                     | 20  | 2X20               | 10  | 2x12       | 10  | 2*12 1+1/2            | 15  | 2x12       | 20  | 2X20            | 10  |  |  |
| A                                                                         | Rowing Largo         | 2x8        | 30  | 2x6                  | 35  | 2xm)*2                   | 40  | 2X10               | 30  | 2x8        | 45  | 2x6                   | 50  | 2xm)*3     | A   | 2X10            | 30  |  |  |
| B                                                                         | Tirate Petto         | 2x10       | 20  | 2.8 2 3              | 25  | 2.8 2 3                  | 30  | 2X12               | 20  | 2.8 2 3    | 30  | 2x10                  | 30  | 2x10       | 30  | 2X12            | 20  |  |  |
| C                                                                         | Alzate 90°           | 2x12       | 4   | 2*12 20'c            | 5   | 2x12                     | 6   | 2X15               | 4   | 2x12       | 7   | 2*12 20'c             | 7   | 2x12       | 8   | 2X15            | 4   |  |  |
| A                                                                         | Curl bilancere       | 2x8        | 26  | 2x6                  | 28  | 2xm)*2                   | 30  | 2X10               | 22  | 2x8        | 28  | 2x6                   | 30  | 2xm)*3     | 32  | 2X10            | 22  |  |  |
| B                                                                         | Curl scoot           | 2.8 20'a   | 20  | 2x10                 | 22  | 2x10                     | 24  | 2X12               | 16  | 2.8 2 3    | 22  | 2x10                  | 24  | 2x10       | 26  | 2X12            | 16  |  |  |
| C                                                                         | Curl cavi            | 2x15       | 20  | 2*12 1+1/2           | 25  | 2x15                     | 30  | 2X15               | 20  | 2x15       | 20  | 2*12 1+1/2            | 25  | 2x15       | 30  | 2X15            | 20  |  |  |
| A                                                                         | Jackknife            | 3x15       | 0   | 3x20                 | 0   | 2xm)2 3                  | 0   | 2X12               | 0   | 3x15       | 0   | 3x20                  | 0   | 2xm)2 3    | 0   | 2X12            | 0   |  |  |
| STEP10                                                                    |                      | f.c max    | 130 | f.c max              | 135 | f.c max                  | 140 | f.c max            | 120 | f.c max    | 130 | f.c max               | 135 | f.c max    | 140 | f.c max         | 120 |  |  |
| C                                                                         |                      | 1settimana |     | 2settimana           |     | 3settimana               |     | 4settimana         |     | 5settimana |     | 6settimana            |     | 7settimana |     | 8settimana      |     |  |  |
| A                                                                         | Pressa pie. Avan.    | 2x8        | 60  | 2x6                  | 65  | 2xm)*2                   | 70  | 2X12               | 40  | 2x8        | 60  | 2x6                   | 70  | 2xm)*3     | 75  | 2X12            | 40  |  |  |
| B                                                                         | Sissy squat          | 2x10       | 0   | 2x10                 | 0   | 2.8 20'a                 | 0   | 2x10               | 0   | 2x10       | 0   | 2x10                  | 0   | 2.8 20'a   | 0   | 2x10            | 0   |  |  |
| C                                                                         | adduttori            | 2x12       | 30  | 2.8 2 3              | 35  | 2x12                     | 40  | 2X20               | 25  | 2x12       | 30  | 2.8 2 3               | 40  | 2x12       | 45  | 2X20            | 25  |  |  |
| A                                                                         | Leg Curl             | 2x8        | 25  | 2x6                  | 30  | 2xm)*2                   | 35  | 2X10               | 5   | 2x8        | 25  | 2x6                   | 30  | 2xm)*3     | 35  | 2X10            | 5   |  |  |
| B                                                                         | Leg Curl 75°         | 2x10       | 15  | 2*12 20'c            | 20  | 2x10                     | 15  | 2X20               | 10  | 2*12 20'c  | 15  | 2x10                  | 20  | 2x10       | 25  | 2X20            | 10  |  |  |
| C                                                                         | Good morning         | 2x12       | 0   | 2.8 20'a             | 5   | 2x12                     | 10  | 2X15               | 0   | 2x12       | 5   | 2.8 20'a              | 5   | 2x12       | 10  | 2X15            | 0   |  |  |
| A                                                                         | Calf Pressa          | 2x8        | 60  | 2x6                  | 65  | 2xm)*2                   | 65  | 2X10               | A   | 2x8        | 60  | 2x6                   | 65  | 2xm)*3     | 65  | 2X10            | 40  |  |  |
| B                                                                         | Calf Seduto          | 2.8 20'a   | 10  | 2x10                 | 15  | 2.8 2 3                  | 20  | 2X12               | 10  | 2.8 2 3    | 20  | 2x10                  | 20  | 2x10       | 20  | 2X12            | 10  |  |  |
| C                                                                         | Calf 1 Gamba         | 2x15       | 6   | 2*12 20'c            | 8   | 2x12                     | 8   | 2X20               | 6   | 2x15       | 10  | 2*12 20'c             | 10  | 2x15       | 10  | 2X15            | 15  |  |  |
| A                                                                         | Abdominal            | 2x15       | 20  | 2*12 20'             | 25  | 2x15                     | 30  | 2X20               | 20  | 2x15       | 30  | 2*12 20'              | 35  | 2x15       | 35  | 2X20            | 25  |  |  |
| TAPPETO 10'                                                               |                      | f.c max    | 125 | f.c max              | 130 | f.c max                  | 135 | f.c max            | 120 | f.c max    | 125 | f.c max               | 130 | f.c max    | 135 | f.c max         | 120 |  |  |
| REC= A 1'30"-B 1'00"-C 50'                                                |                      |            |     | 2xm)*20=SET A SCALRE |     |                          |     | 2.8 2 3=REST PAUSE |     |            |     | 2.8 20'a ALLUNGO      |     |            |     | 2*12 20'c CONT. |     |  |  |
| AEROBICA:FAI 3' DI RISCALDAMENTO -3' F.C PROGRAMMATO+1' F.C AL 50%DEL MAX |                      |            |     |                      |     |                          |     |                    |     |            |     | 2*12 1+1/2 ECCENTRICA |     |            |     |                 |     |  |  |