

MARZO-APRILE 2004					2°MASSA+CAPILARIZZAZIONE														
A		1settimana		2settimana		3settimana		4settimana		5settimana		6settimana		7settimana		8settimana			
A	Rem.Pulley Inv.	Pira.In	65	2x6	70	2xm+2f-	70	2X12	45	2x8	65	2x6	70	2xm)*3	70	2X12	45		
B	Poulover	2x10	14	2.8 20'a	16	2x10	16	2X15	14	2x10	18	2xm)*2	20	2x10	20	2X15	14		
C	Lat Mach.Avanti	2x12	50	1*7+7+7	55	2x12	60	2X20	50	2x12	50	2*12 20'c	55	2x12	60	2X20	50		
A	Lento manubri	Pira.In	16	2x6	18	2xm)*2	18	2X10	12	2x8	16	2x6	18	2xm)*3	18	2X10	6		
B	Al.Lat.supine	2xm)*2	10	2x10	8	2.8 2 3	8	2X12	6	2.8 2 3	10	2x10	8	2x10	8	2X12	6		
C	Alz.La.Cavi. Intr	2x12	5	1*7+7+7	10	2x12	10	2X15	5	2x12	10	2*12 20'c	10	2x12	10	2X15	5		
A	French Pre. Sed.	Pira.In	20	2x6	25	2xm)*2	30	2X10	15	2x8	30	2x6	35	2xm)*3	40	2X10	20		
B	trici.cavi dietro	2x10	10	2*12 20'c	12	2x10	14	2X12	6	2.8 2 3	14	2x10	12	2x10	12	2X12	6		
C	Tricipiti Poliercol.	2x15	20	2x15	20	1*7+7+7	30	2X15	15	2x15	30	2*12 20'c	20	2x15	20	2X15	20		
A	Sid Ben	2.8 2 3	18	2xm)*2	18	2x10	16	2X12	12	2.8 2 3	20	2xm)*2	20	2x10	18	2X12	12		
STEP10		f.c max	140	f.c max	145	f.c max	150	f.c max	120	f.c max	140	f.c max	145	f.c max	150	f.c max	120		
B		1settimana		2settimana		3settimana		4settimana		5settimana		6settimana		7settimana		8settimana			
A	Panca Decl.20°	Pira.In	70	2x6	75	2xm+2f-	75	2X12	50	2x8	70	2x6	75	2xm)*2	75	2X12	50		
B	Croci Piane	2x10	16	2.8 20'a	14	2x10	14	2X15	8	2.8 20'a	20	2x10	18	2x10	18	2X15	12		
C	Cavi incrociati	2x12	20	1*7+7+7	25	2x12	30	2X20	20	2x12	20	2*12 20'c	25	2x12	30	2X20	20		
A	Rowing Largo	Pira.In	45	2x6	50	2xm)*2	55	2X10	45	2x8	60	2x6	65	2xm)*3	65	2X10	45		
B	Tirate Petto	2xm)*2	20	2x10	25	2.8 2 3	30	2X12	20	2.8 2 3	30	2x10	30	2x10	30	2X12	20		
C	Alzate 90°	2x12	7	2*12 1+1/2	8	2x12	9	2X15	7	2x12	10	2*12 1+1/2	10	2x12	11	2X15	7		
A	Curl bilancere	Pira.In	30	2x6	32	2xm)*2	34	2X10	26	2x8	32	2x6	34	2xm)*3	36	2X10	26		
B	Curl scoot	2x10	20	2x10	22	2.8 2 3	24	2X12	16	2.8 2 3	22	2x10	24	2x10	26	2X12	16		
C	Curl cavi	2x15	20	2x15	25	2*12 1+1/2	30	2X15	20	2x15	20	2*12 1+1/2	25	2x15	30	2X15	20		
A	Jacknife	3x15	0	3x20	0	2xm)2 3	0	2X12	0	3x15	0	3x20	0	2xm)2 3	0	2X12	0		
VOGATORE 12		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		
C		1settimana		2settimana		3settimana		4settimana		5settimana		6settimana		7settimana		8settimana			
A	Pressa pie. Avan	Pira.In	75	2x6	80	2xm+2f-	85	2X12	55	2x8	75	2x6	85	2xm)*3	90	2X12	55		
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	1*7+7+7	35	2x12	40	2X20	25	2x12	30	1*7.14.21	40	2x12	45	2X20	25		
A	Leg Curl	Pira.In	30	2x6	35	2xm)*2	40	2X10	10	2x8	30	2x6	40	2xm)*3	45	2X10	10		
B	Leg Curl 75°	2x15	20	2*12 20'c	25	2x15	25	2X20	15	2*12 20'c	20	2*12 20'c	20	2x10	25	2X20	15		
C	Good morning	2x12	10	2.8 20'a	15	2x12	20	2X15	10	2x12	15	2.8 20'a	15	2x12	20	2X15	10		
A	Calf Pressa	Pira.In	70	2x6	75	2xm)*2	75	2X10	50	2x8	70	2x6	75	2xm)*3	75	2X10	50		
B	Calf Seduto	2xm)*2	20	2x10	20	2x10	25	2X12	20	2.8 2 3	25	2x10	25	2x10	25	2X12	20		
C	Calf 1 Gamba	2x15	6	2x15	8	1*7+7+7	8	2X20	6	2x15	10	2*12 20'c	10	2x15	10	2X15	20		
A	Abdominal	Pira.In	40	1*7+7+7	45	2x15	30	2X20	20	Pira.In	45	1*7+7+7	45	2x15	35	2X20	20		
TAPPETO 15'		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		
REC= A 1'30"-B 1'00"-C 50'				2xm)*20=SET A SCALRE				2.8 2 3=REST PAUSE				Pira.In =8-6-4				1*7+7+7=angolo v			
AEROBICA:FAI 3' DI RISCALDAMENTO -3' F.C PROGRAMMATO+1'F.C AL 50%DEL MAX												2*12 1+1/2 ECCENTRICA							