

MAGGIO-GIUGNO 2004

1°DEFINIZIONE+CAPILIRIZZAZIONE

A	1settimana		2settimana		3settimana		4settimana		5settimana		6settimana		7settimana		8settimana	
Rowing	a 3x6	50	a piram.	60	c 3xm)*2	60	b 2X12	40	c 3x6	45	b piram.	60	b 3xm)*2	65	a 2X12	40
Poulover Lat	b 2x10	20	b 2X10	20	a 2.8 2 A	24	c 2X15	14	a 2x10	24	c 2X10	20	c 2.8 2 3	20	c 2X15	14
Lat Mac.Avanti	c 2x15	40	c 2X15	40	b 2.15 2c	45	a 2X20	35	b 2x15	40	a 2X15	50	a 2.15 2c	50	b 2X20	35
Lento Pek Dek	a 3x8	35	a piram.	45	c 3xm)*2	45	b 2X10	25	c 3x8	45	b piram.	55	b 3xm)*2	50	a 2X10	25
Alzate Laterali	b 2x10	8	b 2X10	8	a 2.8 2 3	10	c 2X12	4	a 2x10	10	c 2X10	6	c 2.8 2 3	6	c 2X12	6
Extrarot.cavi	c 2x15	10	c 2X15	10	b 2.15 2c	15	a 2X15	10	b 2x15	15	a 2X15	20	a 2.15 2c	20	b 2X15	15
Dip 2 panche	a 2x6	10	a 2.8 2 3	10	c piram.	10	b 2X10	0	c 2x6	10	b 2.8 2 3	10	b 3xm)*2	15	a 2X10	0
French Press	b 2x10	30	b 2X10	30	a 2.8 2 3	35	c 2X12	26	a 2x10	40	c 2X10	26	c 2.8 2 3	26	c 2X12	26
Tricipiti 90°cavi	c 2x15	5	c 2X15	5	b 2.15 2c	10	a 2X15	5	b 2x15	10	a 2X15	5	a 2.15 2c	5	b 2X15	5
Y+TAPPETO 10'	2 f.c max	145	3 f.c max	150	2 f.c max	155	1 f.c max	120	3 f.c max	145	2 f.c max	150	2 f.c max	155	1 f.c max	120
B	1settimana		2settimana		3settimana		4settimana		5settimana		6settimana		7settimana		8settimana	
Chest Press	a 3x6	70	a piram.	60	c 3xm)*2	60	b 2X12	40	c 3x6	55	b piram.	60	b 3xm)*2	65	a 2X12	40
Croci Alte	b 2x10	18	b 2X10	18	a 2.8 2 a	22	c 2X15	12	a 2x10	22	c 2X10	18	c 2.8 2 3	18	c 2X15	12
Cavi Incrociati	c 2x15	20	c 2X15	20	b 2x15	25	a 2X20	15	b 2x15	20	a 2X15	30	a 2x15	30	b 2X20	15
Ele. Spa.Bil die	a 3x8	50	a piram.	60	c 3xm)*2	60	b 2X10	40	c 3x8	60	b piram.	70	b 3xm)*2	80	a 2X10	40
Tirate Mento	b 2x10	25	b 2X10	25	a 2.8 2 3	30	c 2X12	20	a 2x10	30	c 2X10	25	c 2.8 2 3	25	c 2X12	20
Alveoli Cavi	c 2x15	5	c 2X15	5	b 2.15 2c	7	a 2X15	5	b 2x15	7	a 2X15	8	a 2.15 2c	8	b 2X15	5
Curl Bilancere	a 2x6	30	a piram.	30	c 3xm)*2	25	b 2X10	15	c 2x6	25	b piram.	25	b 3xm)*2	25	a 2X10	15
Curl Sed.45°	b 2x10	8	b 2X10	8	a 2.8 2 3	12	c 2X12	5	a 2x10	12	c 2X10	10	c 2.8 2 3	10	c 2X12	5
Curl Cavi	c 2x15	25	c 2X15	25	b 2.15 2c	30	a 2X15	20	b 2x15	30	a 2X15	40	a 2.15 2c	40	b 2X15	20
X+STEP 10'	2 f.c max	140	2 f.c max	145	2 f.c max	150	1 f.c max	120	2 f.c max	140	2 f.c max	145	2 f.c max	150	1 f.c max	120
A	1settimana		2settimana		3settimana		4settimana		5settimana		6settimana		7settimana		8settimana	
Squat	a 3x8	50	a piram.	50	c 3xm)*2	50	b 2X12	40	c 3x8	35	b piram.	50	b 3xm)*2	55	a 2X12	40
Pressa	b 2x10	70	b 2X10	70	a 2.8 2 3	75	c 2X15	50	a 2x10	75	c 2X10	70	c 2.8 2 3	70	c 2X15	50
Leg Estension.	c 2x15	20	c 2X15	20	b 2.15 2c	25	a 2X20	15	b 2x15	20	a 2X15	30	a 2.15 2c	30	b 2X20	15
Stacchi 1/2	a 3x8	40	a piram.	50	c 3xm)*2	50	b 2X10	30	c 3x8	50	b piram.	60	b 3xm)*2	60	a 2X10	30
Leg Curl	b 2x10	30	b 2X10	30	a 2.8 2 3	35	c 2X20	20	a 2x10	35	c 2X10	30	c 2.8 2 3	30	c 2X12	20
Leg Curl 75°	c 2x15	15	c 2X15	15	b 2.15 2c	20	a 2X15	15	b 2x15	20	a 2X15	25	a 2.15 2c	25	b 2X15	15
Calf Piedi	a 2x6	40	a piram.	40	c 3xm)*2	35	b 2X10	35	c 2x6	35	b piram.	35	b 3xm)*2	35	a 2X10	35
Calf Seduto	b 2x10	20	b 2X10	20	a 2.8 2 A	30	c 2X12	15	a 2x10	30	c 2X10	20	c 2.8 2 3	15	c 2X12	15
Calf.Multipower	c 2x15	40	c 2X15	40	b 2.15 2c	45	a 2X20	30	b 2x15	45	a 2X15	60	a 2.15 2c	60	b 2X15	30
Z+VOGATORE 10'	1 f.c max	135	2 f.c max	140	2 f.c max	145	1 f.c max	120	2 f.c max	135	2 f.c max	140	2 f.c max	145	1 f.c max	120
X		Y		Z				PIRA.=8/6/4				RECUPERO + ESECUZIONE				
SIT UP		X8	CRUNC INVERSO		X 12	JACKNIFE		X20	3xm)*2 set scalare				a 2'	N 2' - P ESPLOSIVA		
ADDOME ALLE PARALLELE		X8	CRUNC		X 12	ABDOMINAL KG 30		X20	2.8 2 3 rest pause				b 1,30'	N 3" P 3"		
SID BEN KG 20		X8	OBLIQUI IPERESTENSI. 75°		X 12	CRANC OBLIQUI		X20	2.15 20"c con.fin				c 45'	N 3" P 3" INT 3"		
gli addominali vanno eseguiti in super serie con recupero di 3' fra le super serie										AEROBICA:FAI 3' DI RISCALDAMENTO +3' A F.C PROGRAMMATA+1'F.C AL 50%DEL MAX						