

LUGLIO-AGOSTO 2004

2°DEFINIZIONE+CAPILIRIZZAZIONE

A	1settimana			2settimana			3settimana			4settimana			5settimana			6settimana			7settimana			8settimana		
Rowing	a	2x6	35	a	piram.	45	c	2xm	35	b	2X12	25	c	2x6	35	a	piram.	45	c	2xm	35	b	2X12	25
Poulover Lat	b	2x10	20	b	2X10	20	b	2x8	20	c	2X15	14	a	2x10	20	b	2X10	20	b	2x8	20	c	2X15	14
Lat Mac.Avanti	c	2x15	40	c	2X15	40	a	2.15 2c	45	a	2X20	35	b	2x15	40	c	2X15	40	a	2.15 2c	45	a	2X20	35
Lento Pek Dek	a	3x8	35	a	piram.	45	c	2xm	45	b	2X10	25	c	3x8	35	a	piram.	45	c	2xm	45	b	2X10	25
Alzate Lateral	b	2x10	10	b	2X10	10	b	2x8	12	c	2X12	6	a	2x10	10	b	2X10	10	b	2x8	12	c	2X12	10
Extrarot.cavi	c	2x15	10	c	2X15	10	a	2.15 2c	15	a	2X15	10	b	2x15	10	c	2X15	10	a	2.15 2c	15	a	2X15	15
Dip 2 panche	a	2x6	10	a	piram.	10	c	2xm	10	b	2X10	0	c	2x6	10	a	piram.	10	c	2xm	10	b	2X10	0
French Press	b	2x10	25	b	2X10	25	b	2 x8	30	c	2X12	21	a	2x10	25	b	2X10	25	b	2 x8	30	c	2X12	21
Tricipiti 90°cavi	c	2x15	5	c	2X15	5	a	2.15 2c	10	a	2X15	5	b	2x15	5	c	2X15	5	a	2.15 2c	10	a	2X15	5
Y+TAPPETO10'	2	f.c max	150	2	f.c max	155	2	f.c max	155	1	f.c max	120	2	f.c max	120	2	f.c max	120	2	f.c max	120	1	f.c max	120
B	1settimana			2settimana			3settimana			4settimana			5settimana			6settimana			7settimana			8settimana		
Chest Press	a	2x6	70	a	piram.	60	c	2xm	60	b	2X12	40	a	2x6	70	a	piram.	60	c	2xm	60	b	2X12	40
Croci Alte	b	2x10	18	b	2X10	18	b	2x8	18	c	2X15	12	b	2x10	18	b	2X10	18	b	2x8	18	c	2X15	12
Cavi Incrociati	c	2x15	20	c	2X15	20	a	2.15 2c	25	a	2X20	15	c	2x15	20	c	2X15	20	a	2.15 2c	25	a	2X20	15
Ele. Spa.Bil die	a	2x8	50	a	piram.	60	c	2xm	60	b	2X10	40	a	2x8	50	a	piram.	60	c	2xm	60	b	2X10	40
Tirate Mento	b	2x10	30	b	2X10	30	b	2x8	35	c	2X12	25	b	2x10	30	b	2X10	30	b	2x8	35	c	2X12	25
Alveoli Cavi	c	2x15	5	c	2X15	5	a	2.15 2c	7	a	2X15	5	c	2x15	5	c	2X15	5	a	2.15 2c	7	a	2X15	5
Curl Bilancere	a	2x6	35	a	piram.	35	c	2xm	30	b	2X10	20	a	2x6	35	a	piram.	35	c	2xm	30	b	2X10	20
Curl Sed.45°	b	2x10	8	b	2X10	8	b	2 x8	10	c	2X12	5	b	2x10	8	b	2X10	8	b	2 x8	10	c	2X12	5
Curl Cavi	c	2x15	25	c	2X15	25	a	2.15 2c	30	a	2X15	20	c	2x15	25	c	2X15	25	a	2.15 2c	30	a	2X15	20
X+STEP 10'	2	f.c max	145	2	f.c max	150	2	f.c max	150	1	f.c max	120	2	f.c max	120	2	f.c max	120	2	f.c max	120	1	f.c max	120
A	1settimana			2settimana			3settimana			4settimana			5settimana			6settimana			7settimana			8settimana		
Squat	a	2x8	50	a	piram.	50	c	2xm	50	b	2X12	40	c	2x8	50	a	piram.	50	c	2xm	50	b	2X12	40
Pressa	b	2x10	60	b	2X10	60	b	2x8	65	c	2X15	40	a	2x10	60	b	2X10	60	b	2x8	65	c	2X15	40
Leg Estension.	c	2x15	25	c	2X15	25	a	2.15 2c	30	a	2X20	10	b	2x15	25	c	2X15	25	a	2.15 2c	30	a	2X20	10
Stacchi 1/2	a	3x8	50	a	piram.	50	c	2xm	50	b	2X10	40	c	3x8	50	a	piram.	50	c	2xm	50	b	2X10	40
Leg Curl	b	2x10	25	b	2X10	25	b	2x8	30	c	2X20	5	a	2x10	25	b	2X10	25	b	2x8	30	c	2X12	5
Leg Curl 75°	c	2x15	10	c	2X15	10	a	2.15 2c	15	a	2X15	10	b	2x15	10	c	2X15	10	a	2.15 2c	15	a	2X15	10
Calf Piedi	a	2x6	40	a	piram.	40	c	2xm	35	b	2X10	25	c	2x6	40	a	piram.	40	c	2xm	35	b	2X10	25
Calf Seduto	b	2x10	15	b	2X10	15	b	2 x8	25	c	2X12	10	a	2x10	15	b	2X10	15	b	2 x8	25	c	2X12	10
Calf.Multipower	c	2x15	40	c	2X15	40	a	2.15 2c	45	a	2X20	30	b	2x15	40	c	2X15	40	a	2.15 2c	45	a	2X15	30
Z+VOGATORE 10'	2	f.c max	140	2	f.c max	145	2	f.c max	145	1	f.c max	120	2	f.c max	120	2	f.c max	120	2	f.c max	120	1	f.c max	120
X			Y			Z			PIRA.=8/6/4			RECUPERO + ESECUZIONE												
SIT UP			X8	CRUNC INVERSO			X 12	JACKNIFE			X20	2x2x2x= super set			a	2' N 2' - P ESPLOSIVA								
ADDOME ALLE PARALLELE			X8	CRUNC INVERSO			X 12	ABDOMINAL 25			X20	2xm=max. ripet.			b	1,30' N 3" P 3"								
SID BEN KG 16			X8	OBLIQUI IPERESTENSIO.			X 12	CRANC OBLIQUI			X20	2.15 20"c cont. 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									