

tab. A	1°	sett	2°	sett	3°	sett	4°	sett	5°	sett	6°	sett
<i>esercizio</i>	<i>kg</i>	<i>ripetizioni</i>	<i>kg</i>	<i>ripetizioni</i>	<i>kg</i>	<i>ripetizioni</i>	<i>kg</i>	<i>ripetizioni</i>	<i>kg</i>	<i>ripetizioni</i>	<i>kg</i>	<i>ripetizioni</i>
squat		5x5		5x5		1x5		5x5		5x5		1x5
leg extension		3x6-6-6		3x6-6-6		3x12		3x6-6-6		3x6-6-6		3x12
leg curl		3x6-6-6		3x6-6-6		3x12		3x6-6-6		3x6-6-6		3x12
dist in piedi		5x5		5x5		1x5		5x5		5x5		1x5
aperture laterali		3x6-6-6		3x6-6-6		3x12		3x6-6-6		3x6-6-6		3x12
addominali		3x15		3x15		2x15		3x15		3x15		2x15

tab. B	1°	sett	2°	sett	3°	sett	4°	sett	5°	sett	6°	sett
esercizio	kg	ripetizioni	kg	ripetizioni	kg	ripetizioni	kg	ripetizioni	kg	ripetizioni	kg	ripetizioni
panca piana		5x5		5x5		1x5		5x5		5x5		1x5
panca inclinata 2 man		3x6-6-6		3x6-6-6		3x12		3x6-6-6		3x6-6-6		3x12
panca presa stretta		5x5		5x5		1x5		5x5		5x5		1x5
spinte in basso		3x6-6-6		3x6-6-6		3x12		3x6-6-6		3x6-6-6		3x12
calf in piedi		4x12		4x12		4x12		4x12		4x12		4x12

tab. C	1°	sett	2°	sett	3°	sett	4°	sett	5°	sett	6°	sett
<i>esercizio</i>	<i>kg</i>	<i>ripetizioni</i>	<i>kg</i>	<i>ripetizioni</i>	<i>kg</i>	<i>ripetizioni</i>	<i>kg</i>	<i>ripetizioni</i>	<i>kg</i>	<i>ripetizioni</i>	<i>kg</i>	<i>ripetizioni</i>
quadra bar		5x5		5x5		1x5		5x5		5x5		1x5
lat mach. Presa inversa		5x5		5x5		1x5		5x5		5x5		1x5
pulley presa larga		3x6-6-6		3x6-6-6		3x12		3x6-6-6		3x6-6-6		3x12
curl bilanciere		5x5		5x5		1x5		5x5		5x5		1x5
concentrato		3x6-6-6		3x6-6-6		3x12		3x6-6-6		3x6-6-6		3x12
flessioni polsi		4x12		4x12		4x12		4x12		4x12		4x12