

SETTIM.	LUNEDI	REC	MERCOLEDI	REC	VENERDI	REC.
1	RISCALDAMENTO 3 MINUTI STACCHI SNATCH 1x2 95%-20Kg STACCHI SNATCH 1x1 95%-10Kg STACCHI SNATCH 3/4x1 95% STACCHI 2x2 95% -15Kg (+) FRONT SQUAT 1x2 95% -20Kg FRONT SQUAT 1x1 95%-10Kg FRONT SQUAT 3/4x1 95% PANCA PIANA 5x5 85% (+) REMATORE BILANC. 5x5 85% (+) FRENCH PRESS 4x8 79% (+) CURL IN PIEDI 4x12 68% (+)		RISCALDAMENTO 3 MINUTI BACK SQUAT 1x2 95%-20Kg BACK SQUAT 1x1 95%-10Kg BACK SQUAT 3/4x1 95% STACCHI RUMENI 3x3 95%-25Kg (+) LENTO AVANTI IN PIEDI 5x5 85% (+) TRAZIONI ALLA BARRA 5x5 85% (+) DELTOIDI POSTERIORI 4x8 79% (+) ADDOMINALI 4x12 68% (+)		RISCALDAMENTO 3 MINUTI BACK SQUAT 1x2 100%-20Kg (+) BACK SQUAT 1x1 100%-10Kg (+) BACK SQUAT 3/4x1 100% (+) BACK SQUAT 3x1 100% (+) STACCHI 1x2 100%-20Kg (+) STACCHI 1x1 100%-10Kg (+) STACCHI 3/4x1 100% (+) PANCA PIANA 5x5 85% (+) REMATORE BILANC. 5x5 85% (+) FRENCH PRESS 4x8 79% (+) CURL IN PIEDI 4x12 68% (+)	
2	RISCALDAMENTO 3 MINUTI STACCHI SNATCH 1x2 95%-20Kg STACCHI SNATCH 1x1 95%-10Kg STACCHI SNATCH 3x1 95% STACCHI SNATCH 1x2 95%-10Kg STACCHI SNATCH 1x1 95%-5Kg STACCHI SNATCH 2/4x1 95%+5Kg STACCHI 2x2 95% -15Kg (+) FRONT SQUAT 1x2 95% -20Kg FRONT SQUAT 1x1 95%-10Kg FRONT SQUAT 3x1 95% FRONT SQUAT 1x2 95%-10Kg FRONT SQUAT 1x1 95%-5Kg FRONT SQUAT 2/4x1 95%+5Kg LENTO AVANTI IN PIEDI 5x5 85% (+) TRAZIONI ALLA BARRA 5x5 85% (+) DELTOIDI POSTERIORI 4x8 79% (+) ADDOMINALI 4x12 68% (+)		RISCALDAMENTO 3 MINUTI BACK SQUAT 1x2 95%-20Kg BACK SQUAT 1x1 95%-10Kg BACK SQUAT 3x1 95% BACK SQUAT 1x2 95%-10Kg BACK SQUAT 1x1 95%-5Kg BACK SQUAT 2/4x1 95%+5Kg STACCHI RUMENI 3x3 95%-25Kg (+) PANCA PIANA 5x5 85% (+) REMATORE BILANC. 5x5 85% (+) FRENCH PRESS 4x8 79% (+) CURL IN PIEDI 4x12 68% (+)		RISCALDAMENTO 3 MINUTI BACK SQUAT 1x2 100%-20Kg (+) BACK SQUAT 1x1 100%-10Kg (+) BACK SQUAT 3x1 100% (+) BACK SQUAT 1x2 100%-10Kg (+) BACK SQUAT 1x1 100% -5Kg(+) BACK SQUAT 2/4x1 100%+5Kg (+) STACCHI 1x2 100%-20Kg (+) STACCHI 1x1 100%-10Kg (+) STACCHI 3x1 100% (+) STACCHI 1x2 100%-10Kg (+) STACCHI 1x1 100% -5Kg(+) STACCHI 2/4x1 100%+5Kg (+) LENTO AVANTI IN PIEDI 5x5 85% (+) TRAZIONI ALLA BARRA 5x5 85% (+) DELTOIDI POSTERIORI 4x8 79% (+) ADDOMINALI 4x12 68% (+)	
3	RISCALDAMENTO 3 MINUTI STACCHI SNATCH 1x2 95%-20Kg STACCHI SNATCH 1x1 95%-10Kg STACCHI SNATCH 3x1 95% STACCHI SNATCH 1x2 95%-10Kg STACCHI SNATCH 1x1 95%-5Kg STACCHI SNATCH 2/4x1 95%+5Kg STACCHI 2x2 95% -15Kg (+) FRONT SQUAT 1x2 95% -20Kg FRONT SQUAT 1x1 95%-10Kg FRONT SQUAT 3x1 95% FRONT SQUAT 1x2 95%-10Kg FRONT SQUAT 1x1 95%-5Kg FRONT SQUAT 2/4x1 95%+5Kg PANCA PIANA 5x5 85% (+) REMATORE BILANCERE 5x5 85% (+) FRENCH PRESS 4x8 79% (+) CURL IN PIEDI 4x12 68% (+)		RISCALDAMENTO 3 MINUTI BACK SQUAT 1x2 95%-20Kg BACK SQUAT 1x1 95%-10Kg BACK SQUAT 3x1 95% BACK SQUAT 1x2 95%-10Kg BACK SQUAT 1x1 95%-5Kg BACK SQUAT 2/4x1 95%+5Kg STACCHI RUMENI 3x3 95%-25Kg (+) LENTO AVANTI IN PIEDI 5x5 85% (+) TRAZIONI ALLA BARRA 5x5 85% (+) DELTOIDI POSTERIORI 4x8 79% (+) ADDOMINALI 4x12 68% (+)		RISCALDAMENTO 3 MINUTI BACK SQUAT 1x2 100%-20Kg (+) BACK SQUAT 1x1 100%-10Kg (+) BACK SQUAT 3x1 100% (+) BACK SQUAT 1x2 100%-10Kg (+) BACK SQUAT 1x1 100% -5Kg(+) BACK SQUAT 2/4x1 100%+5Kg (+) STACCHI 1x2 100%-20Kg (+) STACCHI 1x1 100%-10Kg (+) STACCHI 3x1 100% (+) STACCHI 1x2 100%-10Kg (+) STACCHI 1x1 100% -5Kg(+) STACCHI 2/4x1 100%+5Kg (+) PANCA PIANA 5x5 85% (+) REMATORE BILANCERE 5x5 85% (+) FRENCH PRESS 4x8 79% (+) CURL IN PIEDI 4x12 68% (+)	
4 (27,75)	RISCALDAMENTO 3 MINUTI STACCHI SNATCH 1x2 95%-20Kg STACCHI SNATCH 1x1 95%-10Kg STACCHI SNATCH 3x1 95% STACCHI SNATCH 1x2 95%-10Kg STACCHI SNATCH 1x1 95%-5Kg STACCHI SNATCH 2/4x1 95%+5Kg STACCHI SNATCH 1x2 95%-20Kg STACCHI SNATCH 1x2 95%-10Kg STACCHI SNATCH 2x1 95%+7,5Kg STACCHI 2x2 95% -15Kg (+) FRONT SQUAT 1x2 95% -20Kg FRONT SQUAT 1x1 95%-10Kg FRONT SQUAT 3x1 95% FRONT SQUAT 1x2 95%-10Kg FRONT SQUAT 1x1 95%-5Kg FRONT SQUAT 2/4x1 95%+5Kg STACCHI SNATCH 1x2 95%-20Kg STACCHI SNATCH 1x2 95%-10Kg STACCHI SNATCH 2x1 95%+5Kg STACCHI SNATCH 2x1 95%+7,5Kg LENTO AVANTI IN PIEDI 5x5 85% (+) TRAZIONI ALLA BARRA 5x5 85% (+) DELTOIDI POSTERIORI 4x8 79% (+) ADDOMINALI 4x12 68% (+)		RISCALDAMENTO 3 MINUTI BACK SQUAT 1x2 95%-20Kg BACK SQUAT 1x1 95%-10Kg BACK SQUAT 3x1 95% BACK SQUAT 1x2 95%-10Kg BACK SQUAT 1x1 95%-5Kg BACK SQUAT 3x1 95%+5Kg BACK SQUAT 1x2 95%-20Kg BACK SQUAT 1x2 95%-10Kg BACK SQUAT 2x1 95%+5Kg BACK SQUAT 2x1 95%+7,5Kg STACCHI RUMENI 3x3 95%-25Kg (+) PANCA PIANA 5x5 85% (+) REMATORE BILANCERE 5x5 85% (+) FRENCH PRESS 4x8 79% (+) CURL IN PIEDI 4x12 68% (+)		RISCALDAMENTO 3 MINUTI BACK SQUAT 1x2 100%-20Kg (+) BACK SQUAT 1x1 100%-10Kg (+) BACK SQUAT 3x1 100% (+) BACK SQUAT 1x2 100%-10Kg (+) BACK SQUAT 1x1 100% -5Kg(+) BACK SQUAT 3x1 100%+5Kg (+) BACK SQUAT 1x2 100%-20Kg (+) BACK SQUAT 1x2 100%-10Kg (+) BACK SQUAT 2x1 100%+5Kg (+) BACK SQUAT 2x1 100%+7,5Kg (+) STACCHI 1x2 100%-20Kg (+) STACCHI 1x1 100%-10Kg (+) STACCHI 3x1 100% (+) STACCHI 1x2 100%-10Kg (+) STACCHI 1x1 100% -5Kg(+) STACCHI 3x1 100%+5Kg (+) STACCHI 1x2 100%-20Kg (+) STACCHI 1x2 100%-10Kg (+) STACCHI 2x1 100%+5Kg (+) STACCHI 2x1 100%+7,5Kg (+) LENTO AVANTI IN PIEDI 5x5 85% (+) TRAZIONI ALLA BARRA 5x5 85% (+) DELTOIDI POSTERIORI 4x8 79% (+) ADDOMINALI 4x12 68% (+)	

5	RISCALDAMENTO 3 MINUTI STACCHI SNATCH 1x2 95%-20Kg STACCHI SNATCH 1x1 95%-10Kg STACCHI SNATCH 3/4x1 95% STACCHI 2x2 95% -15Kg (+) FRONT SQUAT 1x2 95% -20Kg FRONT SQUAT 1x1 95%-10Kg FRONT SQUAT 3/4x1 95% PANCA PIANA 5x5 85% (+) REMATORE BILANC. 5x5 85% (+) FRENCH PRESS 4x8 79% (+) CURL IN PIEDI 4x12 68% (+)	RISCALDAMENTO 3 MINUTI BACK SQUAT 1x2 95%-20Kg BACK SQUAT 1x1 95%-10Kg BACK SQUAT 3/4x1 95% STACCHI RUMENI 3x3 95%-25Kg (+) LENTO AVANTI IN PIEDI 5x5 85% (+) TRAZIONI ALLA BARRA 5x5 85% (+) DELTOIDI POSTERIORI 4x8 79% (+) ADDOMINALI 4x12 68% (+)	RISCALDAMENTO 3 MINUTI STACCHI SNATCH 1x2 95%-20Kg STACCHI SNATCH 1x1 95%-10Kg STACCHI SNATCH 3/4x1 95% STACCHI 2x2 95% -15Kg (+) FRONT SQUAT 1x2 95% -20Kg FRONT SQUAT 1x1 95%-10Kg FRONT SQUAT 3/4x1 95% PANCA PIANA 5x5 85% (+) REMATORE BILANC. 5x5 85% (+) FRENCH PRESS 4x8 79% (+) CURL IN PIEDI 4x12 68% (+)
---	--	---	--