

SETTIMANA	LUNEDI	MERCOLEDI	VENERDI
1	<b>ME PANCA</b>	<b>DE PANCA</b>	<b>ME STACCO</b>
	Board press 10cm 3x3 150"	Panca loading +20kg 9x3x70% alternando tre prese 90"	stacco regolare 3x3 180"
	Panca piana 3x6 120"	parallele 3x6 120"	Stacco sui rialzi 2x6+1x8 120"
	panca stretta 2x8 60"	French press cavo alto 2x15 60"	squat 3x8
	Panca inclinata manubri 2x15		
	<i>Bicipiti</i>	<i>Trazioni</i>	<i>spalle</i>
2	<b>DE STACCO</b>	<b>ME PANCA</b>	<b>DE PANCA</b>
	Stacco loading +20kg 8x2x70% 90"	Board press 10cm 4x2 120"	Panca loading +20kg 9x3x75% alternando tre prese 90"
	stacco gambe tese 3x8 120"	Panca piana 4x6 120"	parallele con catene +10kg 3x8 120"
	leg curl monolat. 2x8+2x10 90"	panca stretta 2x8 60"	french press 2x15 60"
	leg ext 2x15	Panca inclinata manubri 2x15	
	<i>addominali</i>	<i>Bicipiti</i>	<i>trazioni</i>
3	<b>ME STACCO</b>	<b>DE STACCO</b>	<b>ME PANCA</b>
	stacco regolare 4x2 180"	Stacco loading +20kg 8x2x75% 90"	Board press 10cm 5x1 120"
	Stacco sui rialzi 1x4+1x6+1x8 120"	stacco gambe tese 3x8 120"	Panca piana 4x4 120"
	squat 3x8	leg curl monolat. 2x8+2x10 90"	panca stretta 2x8 60"
		leg ext 2x15	Panca inclinata manubri 2x15
	<i>spalle</i>	<i>addominali</i>	<i>Bicipiti</i>
4	<b>DE PANCA</b>	<b>ME STACCO</b>	<b>DE STACCO</b>
	Panca loading +20kg 9x3x77,5% alternando tre prese 90"	stacco regolare 5x1 180"	Stacco loading +20kg 8x2x80% 90"
	parallele con catene +15kg 3x8 120"	Stacco sui rialzi 2x4+1x6+1x8 120"	stacco gambe tese 2x8 120"
	french press 2x15 60"	squat 3x8	leg curl monolat. 2x8+2x10 90"
			leg ext 2x15
	<i>trazioni</i>	<i>spalle</i>	<i>addominali</i>