

SETTIMANA	LUNEDI	MERCOLEDI	VENERDI
1	ME PANCA	ME STACCO	DE PANCA
	Board press 5cm 3x3 150"	stacco regolare 3x3 180"	Panca loading +20kg 9x3x70% alternando tre prese 90"
	Panca piana 3x6 120"	Stacchi rumeni 3x6 90"	parallele con catene 3x6 120"
	panca stretta 2x8 60"	squat 3x8 90"	JM press 3x8 75"
	Panca inclinata manubri 2x15		
<i>Bicipiti</i>	<i>spalle</i>	<i>Trazioni</i>	
<i>prehabilitation</i>	<i>prehabilitation</i>	<i>prehabilitation</i>	
2	DE STACCO	ME PANCA	ME STACCO
	Pin pull loading +20kg 8x2x70% 90"	Board press 5cm 4x2 120"	stacco regolare 4x2 180"
	Stacco sui rialzi 2x6+1x8 120"	Panca piana 4x6 120"	Stacchi rumeni 4x6 90"
	step up 2x8+2x10 90"	panca stretta 2x8 60"	walking lounge 3x8 90"
	GM band 2x15	Panca inclinata manubri 2x15	
<i>addominali</i>	<i>Bicipiti</i>	<i>spalle</i>	
<i>prehabilitation</i>	<i>prehabilitation</i>	<i>prehabilitation</i>	
3	DE PANCA	DE STACCO	ME PANCA
	Panca loading +20kg 9x3x75% alternando tre prese 90"	Stacco loading +20kg 8x2x75% 90"	Board press 5cm 5x1 120"
	parallele con catene 3x8 120"	Stacco sui rialzi 1x4+1x6+1x8 120"	Panca piana 4x4 120"
	french press 3x8 60"	step up 1x6+1x8+2x10 90"	panca stretta 2x8 60"
		bulgarian squat 2x15	Panca inclinata manubri 2x15
<i>trazioni</i>	<i>addominali</i>	<i>Bicipiti</i>	
<i>prehabilitation</i>	<i>prehabilitation</i>	<i>prehabilitation</i>	
4	ME STACCO	DE PANCA	DE STACCO
	stacco regolare 5x1 180"	Panca loading +20kg 9x3x77,5% alternando tre prese 90"	Stacco loading +20kg 8x2x80% 90"
	Stacchi rumeni 4x6 90"	parallele con catene +15kg 3x8 120"	Stacco sui rialzi 2x4+1x6+1x8 120"
	squat 3x8 90"	JM press 3x8 75"	step up 2x8+2x10 90"
			GM band 2x15
<i>spalle</i>	<i>trazioni</i>	<i>addominali</i>	
<i>prehabilitation</i>	<i>prehabilitation</i>	<i>prehabilitation</i>	