

SETTIMANA	LUNEDI	MERCOLEDI	VENERDI
1	ME PANCA	ME STACCO	DE PANCA
	Board press 5cm 3x3 150" 90-95-97,5	stacco regolare 3x3 180" 100-102,5-105	Panca loading +10kg 9x3x70% 90" 67,5 + 10
	Panca piana 3x6 120" 75	Stacchi rumeni 3x6 90"	parallele con catene 3x6 120"
	panca stretta 2x8 60" 57,5	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" 90 + 20	Board press 5cm 4x2 120" 95-97,5-100-95	stacco regolare 4x2 180" 110-115-120-110
	Stacco sui rialzi 2x6+1x8 120" step up 2x8+2x10 90"	Panca piana 4x6 120" 77,5	Stacchi rumeni 4x6 90"
	GM band 2x15	panca stretta 2x8 60" 60	walking lounge 3x8 90"
	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% 90" 70 + 20	Stacco loading +20kg 8x2x75% 90" 90 + 20	Board press 5cm 5x1 120" 95-100-105-105-97,5
	parallele con catene 3x8 120"	Stacco sui rialzi 1x4+1x6+1x8 120"	Panca piana 4x4 120" 82,5
	french press 3x8 60"	step up 1x6+1x8+2x10 90"	panca stretta 2x8 60" 65
		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" 115-120-125-130-115	Panca loading +20kg 9x3x77,5% 90" 75+20	Stacco loading +20kg 8x2x80% 90" 95+20
	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>	