

SETTIMANA	LUNEDI	MERCOLEDI	VENEDI
1	A	B	C
	Panca piana 4x1 150"	stacco regolare 4x1 180"	Squat 4x1 150"
	Squat loading 9x3@70%	Panca piana repetition 4x12	Panca loading 9x3x70%
	Stacco 5x3	squat 5x5	Stacco 4x4
	panca inclinata manubri 4x6	stacchi rumeni 3x8	Panca board 5cm 4x6
	<i>Bicipiti prehabilitation</i>	<i>spalle prehabilitation</i>	<i>Trazioni prehabilitation</i>
2	A	B	C
	Panca piana 5x1 150"	stacco regolare 5x1 180"	Squat 5x1 150"
	Squat loading 9x3@75%	Panca piana repetition 4x12	Panca loading 9x3x75%
	Stacco 5x4	squat 5x5	Stacco 4x4
	panca inclinata manubri 4x6	stacchi rumeni 3x8	Panca board 5cm 4x6
	<i>Tricipiti prehabilitation</i>	<i>Bicipiti prehabilitation</i>	<i>Spalle prehabilitation</i>
3	A	B	C
	Panca piana 6x1 150"	stacco regolare 6x1 180"	Squat 6x1 150"
	Squat loading 9x3@80%	Panca piana repetition 4x12	Panca loading 9x3x80%
	Stacco 5x4	squat 5x5	Stacco 4x4
	panca inclinata manubri 4x6	stacchi rumeni 3x8	Panca board 5cm 4x6
	<i>Trazioni prehabilitation</i>	<i>bicipiti prehabilitation</i>	<i>tricipiti prehabilitation</i>
4	A	B	C
	Panca piana 7x1 150"	stacco regolare 7x1 180"	Squat 7x1 150"
	Squat loading 9x3@82,5%	Panca piana repetition 4x12	Panca loading 9x3x82,5%
	Stacco 5x4	squat 5x5	Stacco 4x4
	panca inclinata manubri 4x6	stacchi rumeni 3x8	Panca board 5cm 4x6
	<i>spalle prehabilitation</i>	<i>trazioni prehabilitation</i>	<i>bicipiti prehabilitation</i>