

## Scheda DEFINIZIONE Aprile-Maggio 2008

DOMENICA 27/04/08

### SPALLE

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
Military press	5	10 - 8 - 6 - 4 - 10			2'
Alzate laterali al cavo	3	8 - 10			1'30"
Tirate fune	SS	6			1'30"
Rear manubri	3	8 - 10			
Extrarotatori					

### TRICIPITI A

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
Push down	5	10 - 8 - 6 - 4 - 10			1'30"
Spinte sbarra	3	MAX			1'30"

### CIRCUITO

ADDOMINALI 15 minuti

### AEROBICA

HIIT 5 minuti

INIZIO

FINE

MARTEDÌ 29/04/08

### DORSO

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
Trazioni inverse sbarra	4	MAX			2'
Stacco da terra	4	6			2'
Lat avanti	Ss	6			2'
Spinte in basso lat	3	10 - 12			

### BICIPITI A

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
Curl	5	10 - 8 - 6 - 4 - 10			1'30"
Curl martello in piedi	Ss	6			1'30"
Curl cavo alto	3	10 - 12			

### CIRCUITO

Lombari 15 minuti

### AEROBICA

HIIT 5 minuti

INIZIO

FINE

GIOVEDÌ 01/05/08

### PETTO

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
Panca piana	5	10 - 8 - 6 - 4 - 10			2'
Croci su inclinata	4	6			2'
Spinte manubri declinata	Ss	6			1'30"
Pullover	3	10 - 12			

### TRICIPITI B

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
P piana presa stretta	5	10 - 8 - 6 - 4 - 10			2'
Spinte fune	3	8			1'30"

### CIRCUITO

Addominali 15 minuti

### AEROBICA

HIIT 5 minuti

INIZIO

FINE

SABATO 03/05/08

### GAMBE

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
Squat	5	10 - 8 - 6 - 4 - 10			2'
Affondi	2	8			1'30"
Squat frontale	3	8			1'30"
Leg Ext	3	12			1'30"
Leg Curl	4	6			2'

### POLPACCI

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
Polpacci da rialzo	3	20 - 30			30"

### CIRCUITO

Lombari 15 minuti

### AEROBICA

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
lipo 10 minuti	1				

INIZIO

FINE

DOMENICA 04/05/08

## SPALLE

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
Military press	5	10 - 8 - 6 - 4 - 10			2'
Alzate laterali al cavo	3	8			1'30"
Tirate fune	SS	6			1'30"
Rear manubri	3	8 - 10			
Extrarotatori					

## BICIPITI B

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
Curly inverso	5	10 - 8 - 6 - 4 - 10			1'30"
Concentrato manubri	3	10			1'30"

## CIRCUITO

Addominali 15 minuti

## AEROBICA

HIIT 5 minuti

INIZIO

FINE

MARTEDÌ 06/05/08

## DORSO

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
Trazioni inverse sbarra	4	MAX			2'
Stacco da terra	4	6			2'
Lat avanti	Ss	6			2'
Spinte in basso lat	3	10 - 12			

## TRICIPITI A

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
Push down	5	10 - 8 - 6 - 4 - 10			1'30"
Spinte sbarra	3	MAX			1'30"

## CIRCUITO

Lombari 15 minuti

## AEROBICA

HIIT 5 minuti

INIZIO

FINE

GIOVEDÌ 08/05/08

## PETTO

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
Panca piana	5	10 - 8 - 6 - 4 - 10			2'
Croci su inclinata	4	6			2'
Spinte manubri declinata	Ss	6			1'30"
Pullover	3	10 - 12			

## BICIPITI A

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
Curly	5	10 - 8 - 6 - 4 - 10			1'30"
Curly martello in piedi	Ss	6			1'30"
Curly cavo alto	3	10 - 12			

## CIRCUITO

Addominali 15 minuti

## AEROBICA

HIIT 5 minuti

INIZIO

FINE

SABATO 10/05/08

## SPALLE

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
Military press	5	10 - 8 - 6 - 4 - 10			2'
Alzate laterali al cavo	3	8			1'30"
Tirate fune	SS	6			1'30"
Rear manubri	3	8 - 10			
Extrarotatori					

## TRICIPITI B

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
P piana presa stretta	5	10 - 8 - 6 - 4 - 10			2'
Spinte fune	3	8			1' 30"

## CIRCUITO

Lombari 15 minuti

## AEROBICA

HIIT 5 minuti

INIZIO

FINE

LUNEDÌ 12/05/08

## DORSO

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
Trazioni inverse sbarra	4	MAX			2'
Stacco da terra	4	6			2'
Lat avanti	Ss	6			2'
Spinte in basso lat	3	10 - 12			

## BICIPITI B

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
Curli inverso	5	10 - 8 - 6 - 4 - 10			1' 30"
Concentrato manubri	3	10			1' 30"

## CIRCUITO

ADDOMINALI 15 minuti

## AEROBICA

HIIT 5 minuti

INIZIO

FINE

MERCOLEDÌ 14/05/08

## GAMBE

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
Squat	5	10 - 8 - 6 - 4 - 10			2'
Affondi	2	8			1' 30"
Squat frontale	3	8			1' 30"
Leg Ext	3	12			1' 30"
Leg Curl	4	6			2'

## POLPACCI

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
Polpacci da rialzo	3	20 - 30			30"

## CIRCUITO

Lombari 15 minuti

## AEROBICA

lipo 10 minuti

INIZIO

FINE

VENERDÌ 16/05/08

## PETTO

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
Panca piana	5	10 - 8 - 6 - 4 - 10			2'
Croci su inclinata	4	6			2'
Spinte manubri declinata	Ss	6			1' 30"
Pullover	3	10 - 12			

## TRICIPITI A

	serie	n rip	peso	n rip effettuate	recupero
Push down	5	10 - 8 - 6 - 4 - 10			1' 30"
Spinte sbarra	3	MAX			1' 30"

## CIRCUITO

Addominali 15 minuti

## AEROBICA

HIIT 5 minuti

INIZIO

FINE