

LUN	ESERCIZIO	NOTE	PESO	DATA/ORA	PESO	DATA/ORA	PESO	DATA/ORA	PESO	DATA/ORA
CHEST	PANCA PIANA CON BILANCIERE									
	CROCI CON MANUBRI									
	PANCA INCLINATA 30° (SPINTE)									
	CROCI AI CAVI 30°									
	SPINTE SU PANCA PIANA									
	CROCI AI CAVI VERSO L'ALTO									
	CROCI AI CAVI DALL'ALTO									
	PIEGAMENTI A TERRA SU RIALZO									
	PULLOVER									
MAR	ESERCIZIO		PESO	DATA	PESO	DATA	PESO	DATA	PESO	DATA
LEGS	SQUAT									
	LEG EXTENSION									
	STACCHI DA TERRA									
	LEG CURL									
	FRONT SQUAT									
	AFFONDI STATICI CON BILANCIERE EZ									
	SQUAT BULGARO									
	STACCO RUMENO									
	CALF CON MANUBRIO									
MER	ESERCIZIO		PESO	DATA	PESO	DATA	PESO	DATA	PESO	DATA
BACK	TRAZIONI ALLA SBARRA									
	LAT MACHINE INVERSA PRESA SUPINA									
	T-BAR									
	PULDOWN UNILATERALE IN PIEDI (CORDA)									
	REMATORE BILANCIERE									
	SCROLLATE (LEE HANEY SHRUG)									
	CROCI AI CAVI (PER GRAN DORSALE)									
	REMATORE CON MANUBRI									

VEN	ESERCIZIO		PESO	DATA	PESO	DATA	PESO	DATA	PESO	DATA
SHOULDERS	PUSH PRESS									
	ALZATE LATERALI IN PIEDI									
	ALZATE FRONTALI SU PANCA 45°									
	VOLARE PRONO PANCA 30°									
	LENTO AVANTI BILANCIERE SU PANCA 80°									
	ALZATE AI CAVI									
	LENTO AVANTI CON MANUBRI									
	FACEPULL CORDA AL CAVO ALTO									
	6 WAYS									
SAB	ESERCIZIO		PESO	DATA	PESO	DATA	PESO	DATA	PESO	DATA
BICEPS/TRICEPS	CURL BILANCIERE (EZ-BAR)									
	CURL HAMMER									
	CURL CON MANUBRI PANCA PIANA									
	CURL CONCENTRATO									
	PANCA STRETTA INVERSA									
	FRENCH PRESS SU PANCA INCLINATA									
	KICK BACK CON UN MANUBRIO									
	DIP SU PANCA									