



Data: 15/2/99	Ora di inizio programmata: 6:40	Ora di inizio reale: 6:45
Giorno 1 di 84	Ora di fine programmata: 7:26	Ora finale reale: 7:30
Allenamento per la parte superiore	Durata prevista: 46 minuti	Tempo totale: 45 minuti

Muscoli parte superiore	Esercizio	PROGRAMMATO				REALE			
		Rep	Peso (lbs)	Minuti tra le serie	Livello di Intensità	Rep	Peso (lbs)	Minuti tra le serie	Livello di Intensità
Pettorali	Panca piana con manubri	12	40	1	5	12	40	1	5
	Panca piana con manubri	10	50	1	6	10	50	1	6
	Panca piana con manubri	8	60	1	7	8	60	1	7
	Panca piana con manubri	6	70	1	8	6	70	1	8
Punto alto	Panca piana con manubri	12	60	0	9	12	60	0	9
	Aperture con manubri	12	40	2	10	12	40	2	10!
Deltoidi	Lento con manubri	12	30	1	5	12	30	1	5
	Lento con manubri	10	40	1	6	10	40	1	6
	Lento con manubri	8	45	1	7	8	45	1	7
	Lento con manubri	6	50	1	8	6	50	1	8
Punto alto	Lento con manubri	12	45	0	9	12	45	0	9
	Sollevamenti laterali	12	10	2	10	14	10	2	9
Dorsali	Ramatore con bilanciere	12	115	1	5	12	115	1	5
	Ramatore con bilanciere	10	125	1	6	10	125	1	6
	Ramatore con bilanciere	8	135	1	7	8	135	1	7
	Ramatore con bilanciere	6	145	1	8	6	145	1	8
Punto alto	Ramatore con bilanciere	12	135	0	9	12	135	0	9
	Pullover con manubrio	12	70	2	10	12	70	2	9
Tricipiti	French Press	12	50	1	5	12	50	1	5
	French Press	10	60	1	6	10	60	1	6
	French Press	8	70	1	7	8	70	1	7
	French Press	6	80	1	8	6	80	1	8
Punto alto	French Press	12	70	0	9	12	70	0	9
	Estensori tricipiti su panca	12	20	2	10	12	20	2	10
A questo punto, dovrete aver concluso la parte superiore del corpo in 37 minuti e rimangono 9 minuti per finire.									
Bicipiti	Curl con manubri da seduto	12	25	1	5	12	25	1	5
	Curl con manubri da seduto	10	30	1	6	10	30	1	6
	Curl con manubri da seduto	8	35	1	7	8	35	1	7
	Curl con manubri da seduto	6	40	1	8	6	40	1	8
Punto alto	Curl con manubri da seduto	12	35	0	9	12	35	0	9
	Curl con manubri in piedi	12	30	-	10	12	30	-	9

NOTE

Devo aumentare a 7 kg per manubrio nei Sollevamenti laterali la prossima volta.

Devo aumentare il peso nel pullover da 32 a 36 kg e impegnarmi di più.

Devo spingere di più nel curl.

Ottimo allenamento! Buon inizio per una buona giornata!