

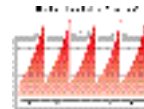
Il vostro programma di 12 settimane per pianificare il Body For Life

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Settimana 1	giorno 1 Parte superiore del corpo	giorno 2 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 3 Parte inferiore del corpo	giorno 4 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 5 Parte superiore del corpo	giorno 6 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 7 Giorno libero
Settimana 2	giorno 8 Parte inferiore del corpo	giorno 9 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 10 Parte superiore del corpo	giorno 11 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 12 Parte inferiore del corpo	giorno 13 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 14 Giorno libero
Settimana 3	giorno 15 Parte superiore del corpo	giorno 16 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 17 Parte inferiore del corpo	giorno 18 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 19 Parte superiore del corpo	giorno 20 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 21 Giorno libero
Settimana 4	giorno 22 Parte inferiore del corpo	giorno 23 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 24 Parte superiore del corpo	giorno 25 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 26 Parte inferiore del corpo	giorno 27 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 28 Giorno libero
Settimana 5	giorno 29 Parte superiore del corpo	giorno 30 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 31 Parte inferiore del corpo	giorno 32 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 33 Parte superiore del corpo	giorno 34 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 35 Giorno libero
Settimana 6	giorno 36 Parte inferiore del corpo	giorno 37 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 38 Parte superiore del corpo	giorno 39 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 40 Parte inferiore del corpo	giorno 41 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 42 Giorno libero
Settimana 7	giorno 43 Parte superiore del corpo	giorno 44 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 45 Parte inferiore del corpo	giorno 46 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 47 Parte superiore del corpo	giorno 48 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 49 Giorno libero
Settimana 8	Day 50 Parte inferiore del corpo	giorno 51 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 52 Parte superiore del corpo	giorno 53 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 54 Parte inferiore del corpo	giorno 55 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 56 Giorno libero
Settimana 9	giorno 57 Parte superiore del corpo	giorno 58 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 59 Parte inferiore del corpo	giorno 60 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 61 Parte superiore del corpo	giorno 62 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 63 Giorno libero
Settimana 10	giorno 64 Parte inferiore del corpo	giorno 65 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 66 Parte superiore del corpo	giorno 67 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 68 Parte inferiore del corpo	giorno 69 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 70 Giorno libero
Settimana 11	giorno 71 Parte superiore del corpo	giorno 72 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 73 Parte inferiore del corpo	giorno 74 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 75 Parte superiore del corpo	giorno 76 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 77 Giorno libero
Settimana 12	giorno 78 Parte inferiore del corpo	giorno 79 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 80 Parte superiore del corpo	giorno 81 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 82 Parte inferiore del corpo	giorno 83 20 Minuti di Aerobics Solution	giorno 84 Giorno libero



The Training for Life Experience™

Daily Progress Report



Data:	Ora di inizio programmata:	Ora di inizio reale:
Giorno di 84	Ora di fine programmata:	Ora finale reale :
Allenamento per la parte superiore	Durata prevista: 46 minuti	Tempo totale:

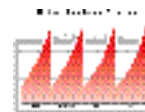
Muscoli parte superiore	Esercizio	PROGRAMMATO				REALE			
		Rep	Peso (lbs)	Minuti tra le serie	Livello di Intensità	Rep	Peso (lbs)	Minuti tra le serie	Livello di Intensità
Pettorali		12		1	5				
		10		1	6				
		8		1	7				
		6		1	8				
Punto alto		12		0	9				
		12		2	10				
Deltoidi		12		1	5				
		10		1	6				
		8		1	7				
		6		1	8				
Punto alto		12		0	9				
		12		2	10				
Dorsali		12		1	5				
		10		1	6				
		8		1	7				
		6		1	8				
Punto alto		12		0	9				
		12		2	10				
Tricipiti		12		1	5				
		10		1	6				
		8		1	7				
		6		1	8				
Punto alto		12		0	9				
		12		2	10				
A questo punto, dovrete aver concluso la parte superiore del corpo in 37 minuti e rimangono 9 minuti per finire.									
Bicipiti		12		1	5				
		10		1	6				
		8		1	7				
		6		1	8				
Punto alto		12		0	9				
		12		-	10				

NOTE



The Training for Life Experience™

Daily Progress Report



Data:	Ora di inizio programmata:	Ora di inizio reale:
Giorno di 84	Ora di fine programmata:	Ora finale reale :
Allenamento per la parte inferiore	Durata prevista: 39 minuti	Tempo totale:

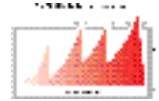
Muscoli parte inferiore	Esercizio	PROGRAMMATO				REALE			
		Rep	Peso (lbs)	Minuti tra le serie	Livello di Intensità	Rep	Peso (lbs)	Minuti tra le serie	Livello di Intensità
Quadricipiti		12		1	5				
		10		1	6				
		8		1	7				
		6		1	8				
Punto alto		12		0	9				
		12		2	10				
Parte posteriore della coscia		12		1	5				
		10		1	6				
		8		1	7				
		6		1	8				
Punto alto		12		0	9				
		12		2	10				
Polpacci		12		1	5				
		10		1	6				
		8		1	7				
		6		1	8				
Punto alto		12		0	9				
		12		2	10				
A questo punto, dovrete aver concluso la parte inferiore del corpo in 31 minuti e rimangono 8 minuti per finire.									
Addominali		12		1	8				
Punto alto		12		1	9				
		12		-	10				

NOTE



The 20-minute di Aerobics Solution™

Daily Progress Report



Data:	Ora di inizio programmata:	Ora di inizio reale:
Giorno di 84	Ora di fine programmata:	Ora finale reale :
Allenamento aerobico	Durata prevista: 20 minuti	Tempo totale:

Esercizio	PROGRAMMATO		Esercizio	REALE	
	Minuto per Minuto	Livello di Intensità		Minuto per Minuto	Livello di Intensità
	1	5		1	
	2	5		2	
	3	6		3	
	4	7		4	
	5	8		5	
	6	5		6	
	7	6		7	
	8	7		8	
	9	8		9	
	10	9		10	
	11	6		11	
	12	7		12	
	13	8		13	
	14	9		14	
	15	6		15	
	16	7		16	
	17	8		17	
	18	9		18	
	19	10		19	
	20	5		20	
Punto alto			Punto alto		

NOTE
