Massimale		seduta	155	KG	ripetizioni		KG			KG	
								istintivo			discesa e salita in 3 secondi
settimana 1	giorno 1	496	65%	100	4,9,6	75%	117.5	istintivo x1serie	75%	117.5	3 x 1 serie discesa e salita in 3 secondi
	giorno 2	pin	70%	107.5	3 x 4 serie						
	giorno 3	rigenerante	70%	107.5	3 x 5 serie						
settimana 2	giorno 1	496	70%	107.5	4,9,6	80%	125	istintivo x1serie	80%	125	2 x 2 serie discesa e salita in 3 secondi
	giorno 2	buca	70%	107.5	3 x 4 serie						
	giorno 3	rigenerante	70%	107.5	3 x 5 serie						
settimana 3	giorno 1	496	75%	117.5	4,9,6	85%	132.5	istintivo x1serie	85%	132.5	1 x 2 serie discesa e salita in 3 secondi
	giorno 2	fermo in discesa	80%	125	2 x 4 serie						
	giorno 3	rigenerante	80%	125	3 x 5 serie						
settimana 4	giorno 1	496	80%	125	3,6,4	90%	140	istintivo x1serie			
	giorno 2	box	80%	125	2 x 4 serie						
	giorno 3	rigenerante	80%	125	2 x 5 serie						
settimana 5	giorno 1	496	65%	100	4,9,6	75%	117.5	istintivo x1serie	75%	117.5	3 x 1 serie discesa e salita in 3 secondi
	giorno 2	pin	70%	107.5	3 x 4 serie						
	giorno 3	rigenerante	70%	107.5	3 x 5 serie						
settimana 6	giorno 1	496	70%	107.5	4,9,6	80%	125	istintivo x1serie	80%	125	2 x 2 serie
	giorno 2	fermo in buca	70%	108.5	3 x 4 serie						
	giorno 3	rigenerante	70%	108.5	3 x 5 serie						
settimana 7	giorno 1	496	75%	117.5	4,9,6	85%	132.5	istintivo x1serie	85%	132.5	1 x 2 serie
	giorno 2	fermo in discesa	80%	124	2 x 4 serie						
	giorno 3	rigenerante	80%	124	3 x 5 serie						
settimana 8	giorno 1	496	80%	125	3,6,4	90%	140	istintivo x1serie			
	giorno 2	box	80%	124	2 x 4 serie						
	giorno 3	rigenerante	80%	124	2 x 5 serie						
settimana 9		taper									
settimana 10		taper									
settimana 11		taper									
settimana 13		test									