



LIVELLO	QUANTE SEDUTE /SETT	QUANTE SERIE	PROGRAMMA SERIE
NEGATO	2 SEDUTE /SETT	1X 12 ESERCIZI	30 SEC/OGNI ESERCIZIO. 45 SEC DI RECIPERO TRA UN ESERCIZIO E L'ALTRO
INTERMEDIO	3 SEDUTE/SETT	2 X 12 ESERCIZI	30 SEC/OGNI ESERCIZIO. 30 SEC DI RECUPERO TRA UN ESERCIZIO E L'ALTRO
ALLENATO	3 SEDUTE/SETT	4X12 ESERCIZI	30 SEC/OGNI ESERCIZIO. 30 SEC DI RECUPERO TRA UN ESERCIZIO E L'ALTRO
SUPER ALLENATO	4 SEDUTE/SETT	4X12 ESERCIZI	30 SEC/OGNI ESERCIZIO. 20 SEC DI RECUPERO TRA UN ESERCIZIO E L'ALTRO
SUPEREROE	4 SEDUTE/SETT	4X12 ESERCIZI	30 SEC/OGNI ESERCIZIO. 10 SEC DI RECUPERO TRA UN ESERCIZIO E L'ALTRO