

**FORZA RELATIVA SETTIMANA 27 (01 MARZO)**

ATLETA	PESO	SQUAT	F.REL.	TRAP B.	F.REL.	REV.L	LEG		LEG P.	F.REL.	
						SPLIT	F.REL.	PRESS	F.REL.		1 LEG
A.	74,2					35	0,47			116	1,56
I.B.	73,2	107	1,46	122	1,67	37,2	0,51				
S.B.	78,6	75	0,95	87	1,11	59	0,75	322	4,10		
C.B.	70					70	1,00	284	4,06		
G.B.	57,9	28	0,48			31	0,54	186	3,21		
C.C.	67,8	99	1,46			70	1,03	33	0,49	R.LUNGE	
K.C	78,5	112	1,43	87	1,11	49	0,62	256	3,26		
C.C.	81	109	1,35			81	1,00				
A.D.	82,7					75	0,91				
E.F.	69,8					25	0,36	213	3,05		
G.G.	73,3			118	1,61	82	1,12				
	91,7			180	1,96	93	1,01				
E.K.	82,4	75	0,91			56	0,68	267	3,24		
L.V.	91	58	0,64	70	0,77						

**ESERCIZIO**

**OBIETTIVI**

**PRINCI INTERMI ESPERT ELITE**

SQUAT	0,75	1	1,3	1,5
TRAP BAR	1	1,25	1,5	2
REV. LUNGE	0,2	0,4	0,6	0,8
SPLIT SQUAT	0,3	0,6	0,9	1,2
LEG PRESS 2	2,5	3	3,5	4
LEG PRESS 1	1,25	1,5	1,75	2
1/2 SQUAT	1	1,25	1,5	1,75
BULG. DB	0,2	0,3	0,45	0,6
BULG. BB	0,3	0,55	0,85	1,25
REV.LUNGE BB	0,5	0,75	1	1,25
SP.SQUAT BB	0,5	0,75	1	1,25