



Spider-Man

S= Sensitivity/Sensibilità
M= Mobility/Mobilità
A= Agility/Agilità

Starting from Beginner to Web-slinger: 6 months training program!
Partendo da Principiante fino a Web-slinger!: 6 mesi di allenamento programmato!

	Week 1 5	Week 2 Week 6	Week 3	Week 4	Week 5	
Beginner	M T W T F S S M1 A1 S1	M T W T F S S M2 A2 S2	M T W T F S S M3 A3 S3	M T W T F S S M4 A4 S4	M T W T F S S M5 A5 S5	M T W T F S S M6 A6 S6
Advanced Avanzato	M T W T F S S M1A1S1 M1A1S1	M T W T F S S M2A2S2 M2 A2 S2	M T W T F S S M3A3S3 M3 A3 S3	M T W T F S S M4A4S4 M4 A4 S4	M T W T F S S M5A5S5 M5 A5 S5	M T W T F S S M6A6S6 M6 A6 S6
Expert Esperto	M T W T F S S S1 S1 S1 M1 M1 M1 A1 A1 A1	M T W T F S S S2 S2 S2 M2 M2 M2 A2 A2 A2	M T W T F S S S3 S3 S3 M3 M3 M3 A3 A3 A3	M T W T F S S S4 S4 S4 M4 M4 M4 A4 A4 A4	M T W T F S S S5 S5 S5 M5 M5 M5 A5 A5 A5	M T W T F S S S6 S6 S6 M6 M6 M6 A6 A6 A6
Web-slinger!	M T W T F S S S1S2S3 S4S5 S6 M1M2M3M4M5M6 A1A2 A3 A4 A5 A6	M T W T F S S S1S2S3 S4S5 S6 M1M2M3M4M5M6 A1A2 A3 A4 A5 A6	M T W T F S S S1S2S3 S4S5 S6 M1M2M3M4M5M6	M T W T F S S S1S2S3 S4S5 S6 M1M2M3M4M5M6 A1A2 A3 A4 A5 A6	M T W T F S S S1S2S3 S4S5 S6 M1M2M3M4M5M6 A1A2 A3 A4 A5 A6	M T W T F S S S1S2S3 S4S5 S6 M1M2M3M4M5M6 A1A2 A3 A4 A5 A6