Massimali di riferimento.  
Sq 150  
Bp 125  
Dl 200

**SETTIMANA UNO**

GIORNO UNO

Allenamento a Reggio

GIORNO DUE

Addome

Stacco da piccolo rialzo

Lavoro di spinta

Box squat scarpa piatta

GIORNO TRE

Polpacci 5 serie

Squat 65% 5x5

Panca piana presa media 5x5 leggero

Dorsali, 2 esercizi

Hyperextension 3x20

GIORNO QUATTRO

Stacco da piccolo rialzo 70% 3x5 serie

Military press 4x4

Panca declinata manubri 4x8

Pressa 1 gamba per volta 4x10xgamba

Addome

**SETTIMANA DUE**

GIORNO UNO

Squat 65% 5x5

Panca piana fermo 1” 72,5% 3x7 serie

Rematore 1 braccio 4x9xbraccio

Stacco da Terra fino al ginocchio 65% 3x4 serie

Polpacci leggeri 3 serie

GIORNO DUE

Addome

Panca piana fermo 3” 72,5% 3x4 serie

Panca inclinata manubri 4x6

Stacco da Terra 60% 6 8 70% 5 7

Box squat scarpa piatta, fermo 2” e salita controllata 60% 3x3

GIORNO TRE

Polpacci 5x15  
Recupero 1’

Squat 65% 5x5

Panca piana presa media 65% 5x5

Dorsali 4x10

Hyperextension 3x30  
Completa tutte le reps

GIORNO QUATTRO

Stacco da piccolo rialzo 65% 3x5 serie

Military press 4x4

Panca declinata manubri 4x8

Pressa 1 gamba per volta 4x10xgamba

Addome

**SETTIMANA TRE**

GIORNO UNO

Squat 67,5% 5x5

Panca piana fermo 1” 75% 3x6 serie

Rematore 1 braccio 4x9xbraccio

Stacco da Terra fino al ginocchio 65% 3x4 serie

Polpacci leggeri 3 serie

GIORNO DUE

Addome

Panca piana fermo 3” 75% 2x6 serie

Panca inclinata manubri 4x6

Stacco da Terra 65% 6 8 72,5% 6 7

Box squat scarpa piatta, fermo 2” e salita controllata 62,5% 2x3 serie

GIORNO TRE

Polpacci 5x15  
Recupero 1’

Squat 65% 5x5

Panca piana presa media 67,5% 5x5

Dorsali 4x10

Hyperextension 3x30  
Completa tutte le reps

GIORNO QUATTRO

Stacco da piccolo rialzo 67,5% 2x4 serie

Military press 4x4

Panca declinata manubri 4x8

Pressa 1 gamba per volta 4x10xgamba

Addome

**SETTIMANA QUATTRO**

GIORNO UNO

Squat 70% 5x5

Panca piana fermo 1” 77,5% 3x6 serie

Rematore 1 braccio 4x9xbraccio

Stacco da Terra fino al ginocchio 67,5% 3x5 serie

Polpacci leggeri 3 serie

GIORNO DUE

Addome

Panca piana fermo 3” 77,5% 2x6 serie

Panca inclinata manubri 4x6

Stacco da Terra 67,5% 6 8 75% 6 8

Box squat scarpa piatta, fermo 2” e salita controllata 65% 3x2 serie

GIORNO TRE

Polpacci 5x15  
Recupero 1’

Squat 65% 5x5

Panca piana presa media 67,5% 5x5

Dorsali 4x10

Hyperextension 3x30  
Completa tutte le reps

GIORNO QUATTRO

Stacco da piccolo rialzo 67,5% 3x4 serie

Military press 4x4

Panca declinata manubri 4x8

Pressa 1 gamba per volta 4x10xgamba

Addome

**SETTIMANA CINQUE - leggera**

GIORNO UNO

Squat 62,5% 5x5

Panca piana fermo 1” 70% 4x5 serie

Rematore 1 braccio 3x6xbraccio

Stacco da Terra fino al ginocchio 60% 3x3

Polpacci leggeri 3 serie

GIORNO DUE

Addome

Panca piana fermo 1” 75% 3x5 serie

Panca inclinata manubri 3x8

Stacco da Terra 60% 5 70% 5x4 serie

Box squat scarpa piatta, fermo 2” e salita controllata 62,5% 3x3

GIORNO TRE

Polpacci 5x15  
Recupero 1’

Squat 65% 5x5

Panca piana presa media 65% 5x5

Dorsali 4x10

Hyperextension 3x12  
Completa tutte le reps

GIORNO QUATTRO

Stacco da piccolo rialzo 70% 2x4 serie

Military press 4x4

Panca declinata manubri 4x8

Pressa 1 gamba per volta 4x10xgamba

Addome

**SETTIMANA SEI**

GIORNO UNO

Squat 72,5% 5x5

Panca piana fermo 1” 80% 3x6 serie

Rematore 1 braccio 4x10xbraccio

Stacco da Terra fino al ginocchio 67,5% 3x5 serie

Polpacci leggeri 3 serie

GIORNO DUE

Addome

Panca piana presa media 65% 5x5

Stacco da Terra 70% 5 4 80% 3 5

Rematore manubrio o bilancere 4 serie

Box squat scarpa piatta, fermo 2” e salita controllata 60% 2x3 serie

GIORNO TRE

Polpacci 4x15  
Recupero 1’

Squat 65% 5x3 serie 75% 1 80% 1 85% 1 75% 2

Panca piana fermo 3” 80% 1x2 serie 85% 1x2 serie  
Senza fermo 70% 8

Stacco fino al ginocchio 60% 3x3

Hyperextension 3x30  
Completa tutte le reps

**SETTIMANA SETTE**

GIORNO UNO

Squat 75% 5x5

Panca piana presa media 65% 5x5

Panca inclinata bilancere 3x5  
Leggera

Stacco da piccolo rialzo 72,5% 3x4 serie

Polpacci leggeri 3 serie

GIORNO DUE

Addome

Panca piana fermo 1” 80% 3x6 serie

Stacco da Terra 70% 5 4 80% 3 5

Rematore manubrio o bilancere 4 serie

Box squat scarpa piatta, fermo 2” e salita controllata 62,5% 3x3

GIORNO TRE

Polpacci 4x15  
Recupero 1’

Squat 65% 6x3 serie 75% 1 82,5% 1x2 serie 87,5% 1 70% 3

Panca piana fermo 3” 80% 1x3 serie 87,5% 1x3 serie  
Senza fermo 75% 7

Stacco fino al ginocchio 65% 2x3 serie

Hyperextension con peso 10kg dietro la testa 3x20  
Completa tutte le reps

**SETTIMANA OTTO**

GIORNO UNO

Squat 72,5% 3x5 serie

Panca piana presa media 70% 4x6 serie

Panca inclinata bilancere 3x6  
Leggera

Stacco da piccolo rialzo 70% 3x4 serie

Polpacci leggeri 3 serie

GIORNO DUE

Addome

Panca piana fermo 1” 77,5% 2x7 serie

Stacco da Terra 80% 2x3 serie 72,5% 3x2 serie

Rematore manubrio o bilancere 4 serie

Box squat scarpa piatta, fermo 2” e salita controllata 65% 2x2

GIORNO TRE

Polpacci 4x15  
Recupero 1’

Squat 65% 5x2 serie 75% 2x2 82,5% 1x2 serie 70% 3

Panca piana fermo 2” 82,5% 1x6 serie

Lento avanti in piedi 4x4

Stacco fino al ginocchio 70% 3x2 serie

Hyperextension 1x30

**SETTIMANA NOVE**

GIORNO UNO

Squat 80% 3x5 serie

Panca piana presa media 67,5% 4x5 serie

Panca inclinata bilancere 3x6  
Leggera

Stacco da piccolo rialzo 72,5% 3x4 serie

Polpacci leggeri 3 serie

GIORNO DUE

Addome

Panca piana fermo 1” 82,5% 3x6 serie 75% 3

Stacco da Terra 80% 2x5 serie 65% 7

Rematore manubrio o bilancere 4 serie

Box squat scarpa piatta, fermo 2” e salita controllata 60% 2x3 serie

GIORNO TRE

Polpacci 4x12

Squat 67,5% 4x3 serie 77,5% 1 82,5% 1 87,5% 1 90% 1x2 serie 80% 1

Panca piana fermo 3” Trova l’entrata, poi togli il 5” e fai 3 singole con fermo 1”  
Senza fermo 75% 4

Stacco fino al ginocchio 70% 1x4 serie

Hyperextension con peso 20kg dietro la testa 2x15

**SETTIMANA DIECI**

GIORNO UNO

Squat 77,5% 3x5 serie

Panca piana presa media 67,5% 5x4 serie

Panca inclinata bilancere 3x5  
Leggera

Stacco da piccolo rialzo 75% 3 2 3 2

Polpacci leggeri 3 serie

GIORNO DUE

Addome

Panca piana fermo 1” 85% 2x4 serie 80% 3x2 serie

Stacco da Terra 82,5% 2x5 serie 70% 5

Rematore manubrio o bilancere 4 serie

Box squat scarpa piatta, fermo 2” e salita controllata 70% 2x2

GIORNO TRE

Polpacci 5x8

Squat 70% 4x3 serie 80% 2 Trova l’entrata, poi -10% 1x2 serie

Panca piana fermo 3” Trova l’entrata, poi togli il 5” e fai 3 singole con fermo 1”  
Senza fermo 80% 4

Stacco fino al ginocchio 60% 3x3

Hyperextension 3x10

**SETTIMANA UNDICI**

GIORNO UNO

Squat 75% 4 3 80% 2x2 72,5% 3x2 serie

Panca piana presa media 65% 6x4 serie

Panca inclinata bilancere 4x4  
Leggera

Stacco da piccolo rialzo 70% 5x3 serie

Polpacci leggeri 3 serie

GIORNO DUE

Addome

Panca piana fermo 1” 80% 3x6 serie

Stacco da Terra 82,5% 3x5 serie 72,5% 5

Rematore manubrio o bilancere 4 serie

Box squat scarpa piatta, fermo 2” e salita controllata 65% 2x4 serie

GIORNO TRE

Polpacci 5x8

Squat 70% 5x2 serie 80% 2x4 serie

Panca piana fermo 5” 80% 1x4 serie 70% 2x2

Stacco fino al ginocchio 70% 2x3 serie

Hyperextension con peso 10kg 3x12

**SETTIMANA DODICI**

GIORNO UNO

Squat 80% 3x5 serie

Panca piana presa media 70% 3x5 serie

Panca inclinata bilancere 3x5  
Leggera

Stacco da piccolo rialzo 75% 2x4 serie

Polpacci leggeri 3 serie

GIORNO DUE

Addome

Panca piana fermo 1” 82,5% 3x6 serie

Stacco da Terra 80% 2x5 serie 72,5% 3

Rematore manubrio o bilancere 4 serie

Box squat scarpa piatta, fermo 2” e salita controllata 60% 2x4 serie

GIORNO TRE

Polpacci 5x8

Squat Entrata, poi -10% 2x2

Panca piana fermo 3” Entrata, poi -5% 1x3 serie con fermo 1”

Lento avanti 3x5

Stacco fino al ginocchio 65% 1x3 serie

**SETTIMANA TREDICI**

LUNEDI’

Squat 75% 2x2 82,5% 1x3 serie

Panca piana presa media 65% 5x4 serie

Panca inclinata bilancere 2x8  
Leggera

Stacco da piccolo rialzo 72,5% 3x3

MERCOLEDI’

Addome

Panca piana fermo 1” 80% 1x2 serie 70% 1x2 serie

Stacco da Terra 70% 1x2 serie

Rematore manubrio o bilancere 3 serie

Box squat scarpa piatta, fermo 2” e salita controllata 50% 3x3

VENERDI’

GARA