Max di riferimento.
Sq 190
Bp 130
Dl 220

SETTIMANA UNO

GIORNO UNO

Panca piana piedi su (medio sugli 81) 9x3 serie 7x3 serie 5x3 serie
Recupero 2’
Focus su appoggio sulla panca

Manubri su piana, discesa fino a metà 4x8
Recupero 2’

Mlitary press 5x5 peso fisso
Recupero 1’30”

Box Squat scarpa piatta, sfiori e riparti 60% 3x3

Stacco da piccolo rialzo 160kg 6 8
Corpetto Metal

GIORNO DUE

Gm in piedi + squat a corpo libero con box dietro 50 reps
Tassativamente no tallone!

Stacco dai blocchi 72,5% 4x4
Scarpa tacco, no cinta

Panca piana GEAR, pin a 10cm dal petto 4x5 serie, peso fisso

Squat 60% 5x5
No SBD, no cinta

GIORNO TRE

Squat fasce 165kg 5x5, poi sali a singole

Stacco da Terra 150kg 3x4 serie

GIORNO QUATTRO

Panca inclinata, fermo 2” 3x5 serie 5x2 serie
Ben puntellato

Rematore 1 braccio 5x6xbraccio

Trazioni, salita fino a metà 5x3

Polpacci 5x15
Una gamba per volta, no sovraccarico.
Piede che spinge

SETTIMANA DUE

GIORNO UNO

Panca piana piedi su (medio sugli 81) 9x3 serie 7x3 serie 5x3 serie
Recupero 2’
Focus su appoggio sulla panca

Manubri su piana 3x10
Recupero 1’30

Mlitary press 5x5 peso fisso
Recupero 1’30”

Box Squat scarpa piatta, sfiori e riparti 60% 2x3 serie

Stacco da piccolo rialzo 165kg 6 8
Corpetto Metal

GIORNO DUE

Gm in piedi + squat a corpo libero con box dietro 50 reps
Tassativamente no tallone!

Stacco dai blocchi 70% 4x4
Scarpa tacco, no cinta

Panca piana GEAR, pin a 10cm dal petto 3x5 serie, peso fisso

Squat 60% 5x5
No SBD, no cinta

GIORNO TRE

Squat gear bretelle giù 200 5x5, poi singole a salire a bretelle su

Stacco da Terra 160kg 3x4 serie

Hyperextension con piastra dietro la testa 2x20

GIORNO QUATTRO

Panca inclinata, fermo 2” 3x5 serie 5x2 serie
Ben puntellato

Rematore 1 braccio 4x6xbraccio

Trazioni, salita fino a metà

Spinte spalle manubri 4x10

Polpacci 5x15
Una gamba per volta, no sovraccarico.
Piede che spinge

SETTIMANA TRE - leggera

GIORNO UNO

Panca piana piedi su (medio sugli 81) 8x2 serie 6x3 serie 4x2 serie
Focus su appoggio sulla panca

Manubri su piana 3x6

Mlitary press 3x4 serie, peso fisso

Box Squat scarpa piatta, sfiori e riparti 60% 3x3

Stacco da piccolo rialzo 170kg 5 7

GIORNO DUE

Gm in piedi + squat a corpo libero con box dietro 50 reps
Tassativamente no tallone!

Stacco dai blocchi 65% 5 3 4
Scarpa tacco, no cinta

Panca piana GEAR, pin a 10cm dal petto 3x5 serie, peso fisso

Squat 60% 5x5
No SBD, no cinta

GIORNO TRE

Squat gear
bretelle giù 3x2 serie, facile
bretelle su 2x2, facile

Stacco da Terra 160kg 2x5 serie

Hyperextension con piastra dietro la testa 2x12

GIORNO QUATTRO

Panca inclinata, fermo 2” 3x5 serie 5x2 serie
Ben puntellato

Rematore 1 braccio 4x6xbraccio

Trazioni, salita fino a metà

Spinte spalle manubri 4x10

Polpacci 5x12
Una gamba per volta, no sovraccarico.
Piede che spinge

SETTIMANA QUATTRO

GIORNO UNO

Panca piana piedi su (medio sugli 81) 7x3 serie 5x3 serie 3x3
Recupero 2’
Focus su appoggio sulla panca

Manubri su piana 3x8
Recupero 2’

Mlitary press 2x5 serie, peso fisso
Recupero 1’30”

Box Squat scarpa piatta, sfiori e riparti 62,5% 2x3 serie

Stacco da piccolo rialzo 175kg 5 7 190kg 2x3 serie
Corpetto Metal bretelle su

GIORNO DUE

Gm in piedi + squat a corpo libero con box dietro 50 reps
Tassativamente no tallone!

Stacco dai blocchi 72,5% 4x3 serie
Scarpa tacco, no cinta

Panca piana pin a 10cm dal petto 4x5 serie, peso fisso

Squat 60% 5x5
No SBD, no cinta

GIORNO TRE

Squat Gear Entrata

Panca Gear Entrata

Hyperextension con piastra dietro la testa 2x20

GIORNO QUATTRO

Panca inclinata 2x3 serie 4x2 serie
Ben puntellato

Rematore 1 braccio 4x6xbraccio

Trazioni, salita fino a metà

Spinte spalle manubri 4x10

Polpacci 5x15
Una gamba per volta, no sovraccarico.
Piede che spinge

SETTIMANA CINQUE

GIORNO UNO

Panca piana piedi su (medio sugli 81) 6x2 serie 4x2 serie 2x3 serie
Recupero 2’
Focus su appoggio sulla panca

Manubri su piana 3x6

Mlitary press 3x4 serie, peso fisso

Box Squat scarpa piatta, sfiori e riparti 65% 2x2

Stacco da piccolo rialzo 180kg 2x5 serie
Corpetto Metal bretelle su

GIORNO DUE

Gm in piedi + squat a corpo libero con box dietro 50 reps
Tassativamente no tallone!

Stacco dai blocchi 70% 3x3
Scarpa tacco, no cinta

Panca piana pin al petto 3x5 serie, peso fisso

Squat 60% 5x5
No SBD, no cinta

GIORNO TRE

Squat Gear
Bretelle giù 2x2, facile
Bretelle su 2x2, facile

Panca RAM o gear
Leggero, lavoro tecnico

Hyperextension con piastra dietro la testa 2x8

GIORNO QUATTRO

Panca inclinata 3x3 5x2 serie
Ben puntellato

Rematore 1 braccio 4x5xbraccio

Trazioni, salita fino a metà

Spinte spalle manubri 4x6

Polpacci 4x15
Una gamba per volta, no sovraccarico.
Piede che spinge

SETTIMANA SEI

GIORNO UNO

Panca piana piedi su (medio sugli 81) 4x4
Recupero 2’
Focus su appoggio sulla panca

Manubri su piana 3x10

Mlitary press 2x3 serie, peso fisso

Box Squat scarpa piatta, sfiori e riparti 60% 1x2 serie

Stacco da piccolo rialzo 150kg 5 7

GIORNO DUE

Gm in piedi + squat a corpo libero con box dietro
Tassativamente no tallone!

Stacco dai blocchi 60% 2x3 serie
Scarpa tacco, no cinta

Panca piana, pin al petto 1x4 serie, peso fisso

Squat 60% 3x3
No SBD, no cinta

GIORNO TRE

GARA