Massimali di riferimento.
RAW
Sq 210 (fasce 235)
Bp 135
Dl 230

GEAR
Sq 275
Bp 172,5
Dl 245

Ove non indicato, lo Stacco da Terra è sempre classico.

Squat NO NO = NO cinta, NO sbd

Il pin Squat è sempre a scarpa piatta.

Il massimale dello Squat raw è sul massimale raw.
Quello dello Squat fasce è su 235.

Nella panca, la dicitura (6-1) RM indica che bisogna effettuare una serie da 6 ripetizioni con 1 ripetizione di margine. Il peso è deciso dall’atleta in base al suo stato di forma.

**SETTIMANA UNO**

GIORNO UNO

Stacco da Terra 75% 5x5

Pin Squat, lavoro tecnico
Pin medi 3x2 serie
Pin bassi 65% 1x2 serie

Hyperextension con peso 20kg dietro la testa 3x15

Polpacci seduto, contrazione 1” 4x20

GIORNO DUE

Panca piana board 5 (6-1)RM (4-1)RM (2-1)RM 1RM 75% MAX
Fermo a tua discrezione, è ok senza fermo.

Military press 5x5 peso fisso
Ricorda: panca piana verso l’alto. Piedi a terra, mani che spingono

Rematore bilancere 4x6

Squat NO NO 60% 5x5

Addome PESANTE

GIORNO TRE

Squat fasce 72,5% 4x4, poi tre singole a salire

Stacco da Terra 65% 3 70% 3 72,5% 2 70% 2 62,5% 3 67,5% 2 70% 2

Polpacci 4 serie

GIORNO QUATTRO

Stacco sumo dai blocchi Lavoro tecnico a piacere, leggero

Panca piana senza fermo 65% 5x5

Manubri su inclinata 3x10

Superset, 4 giri:
Pullover manubrio braccia tese, discesa lenta salita lenta 6
+
Dorsali leggeri 10

Addome

**SETTIMANA DUE**

GIORNO UNO

Stacco da Terra 77,5% 5x5

Pin Squat, lavoro tecnico
Pin medi 3x2 serie
Pin bassi 1x2 serie

Hyperextension con peso 20kg dietro la testa 2x20

Polpacci seduto, contrazione 1” 4x20

GIORNO DUE

Panca piana board 5 (6-1)RM (4-1)RM (2-1)RM 1RM 75% MAX
Fermo a tua discrezione, è ok senza fermo.

Military press 5x5 peso fisso
Ricorda: panca piana verso l’alto. Piedi a terra, mani che spingono

Rematore bilancere 4x6

Squat NO NO 62,5% 5x5

Addome PESANTE

GIORNO TRE

Squat fasce 75% 4x4, poi tre singole a salire

Stacco da Terra 65% 3 70% 3 72,5% 2 70% 2 62,5% 3 67,5% 2 70% 2

Polpacci 4 serie

GIORNO QUATTRO

Stacco sumo dai blocchi Lavoro tecnico a piacere, leggero

Panca piana senza fermo 65% 5x5

Manubri su inclinata 3x10

Superset, 4 giri:
Pullover manubrio braccia tese, discesa lenta salita lenta 6
+
Dorsali leggeri 10

Addome

**SETTIMANA TRE**

GIORNO UNO

Stacco da Terra 70% 4x5 serie

Box Squat scarpa piatta, lavoro tecnico 2x5 serie

Hyperextension 2x15
Ultima rep di ogni serie: tenuta per max secondi

Polpacci seduto 5x15

GIORNO DUE

Panca piana board 5 72,5% 6 77,5% 4 85% 3 90% 2x2 80% 5 70% 10
Fermo a tua discrezione, è ok senza fermo.

Military press 4x4 peso fisso
Ricorda: panca piana verso l’alto. Piedi a terra, mani che spingono

Rematore bilancere 5x5

Squat NO NO 65% 5x5

Addome PESANTE

GIORNO TRE

Squat cinta + sbd 70% 5x2 serie 80% 3x3

Stacco da Terra con elastici 2x3 serie peso fisso 3x2 serie peso fisso

Polpacci 4 serie

GIORNO QUATTRO

Stacco sumo dai blocchi 65% 4 3 2 3

Panca piana senza fermo 65% 6x4 serie

Manubri su inclinata 4x8

Superset, 4 giri:
Pullover manubrio braccia tese, discesa lenta salita lenta 6
+
Dorsali leggeri 10

Addome

**SETTIMANA QUATTRO**

GIORNO UNO

Stacco da Terra 80% 5x5

Pin Squat, lavoro tecnico
Pin medi 2x3 serie
Pin bassi 1x2 serie

Hyperextension con peso 20kg dietro la testa 2x20
ultima rep di ogni serie: tenuta per max secondi

GIORNO DUE

Panca piana (6-1)RM (4-1)RM (2-1)RM Negative frenate 1x2 serie 75% MAX
Fermo a tua discrezione, è ok senza fermo.

Military press 4x5 serie, peso fisso
Ricorda: panca piana verso l’alto. Piedi a terra, mani che spingono

Rematore bilancere 4x6

Squat cinta + sbd 65% 5x5

Addome PESANTE

GIORNO TRE

Squat fasce 77,5% 4x4, poi tre singole a salire

Stacco da Terra 72,5% 3 2 3 2 3 2

Polpacci 4 serie

GIORNO QUATTRO

Stacco sumo dai blocchi Lavoro tecnico a piacere, leggero

Panca piana board 5 70% 5x5

Manubri su inclinata 3x10

Superset, 4 giri:
Pullover manubrio braccia tese, discesa lenta salita lenta 5
+
Dorsali leggeri 6

Addome

**SETTIMANA CINQUE**

GIORNO UNO

Stacco da Terra 82,5% 5x5

Pin Squat, lavoro tecnico
Pin medi 3x2 serie
Pin bassi 1x2 serie

Hyperextension con peso 20kg dietro la testa 2x10
ultima rep di ogni serie: tenuta per max secondi

GIORNO DUE

Panca piana fermo 1” (6-1)RM (3-1)RM (1-1)RM Negative frenate 1x2 serie 80% MAX
Fermo a tua discrezione, è ok senza fermo.

Military press 6x4 serie, peso fisso
Ricorda: panca piana verso l’alto. Piedi a terra, mani che spingono

Rematore bilancere 4x5

Squat cinta + sbd 65% 5x5

Addome PESANTE

GIORNO TRE

Squat fasce 80% 4x4, poi tre singole a salire

Stacco da Terra 70% 3x4 serie

Polpacci 4 serie

GIORNO QUATTRO

Stacco sumo dai blocchi Lavoro tecnico a piacere, leggero

Panca piana board 5 72,5% 5x5

Manubri su inclinata 3x10

Dorsali leggeri 3x8

Addome

**SETTIMANA SEI**

GIORNO UNO

Stacco da Terra 72,5% 3x5 serie

Pin Squat, lavoro tecnico
Pin medi 2x2
Pin bassi 1x2 serie

Hyperextension con peso 20kg dietro la testa 3x8

GIORNO DUE

Panca piana fermo 2” 80% 3x2 serie 85% 1x2 serie 90% 1 negativa 72,5% 3

Military press 6x4 serie, peso fisso
Ricorda: panca piana verso l’alto. Piedi a terra, mani che spingono

Rematore bilancere 4x5

Squat NO NO 60% 5x5

Addome PESANTE

GIORNO TRE

Squat cinta + SBD 72,5% 3x3 77,5% 1x2 serie

Stacco da Terra 67,5% 4x3 serie

Polpacci 4 serie

GIORNO QUATTRO

Stacco sumo dai blocchi 2x3 serie, leggero

Panca piana board 5 70% 4x4

Manubri su inclinata 2x10

Superset, 3 giri:
Pullover manubrio braccia tese, discesa lenta salita lenta 5
+
Dorsali leggeri 6

Addome

**SETTIMANA SETTE**

LUNEDI’ – allenamento a Reggio

Stacco da Terra 72,5-75% 1x2 serie 60% 2x2

Pin Squat, lavoro tecnico appena più leggero rispetto alle sett precedenti
Pin medi 2x4 serie

Hyperextension 1x8

MERCOLEDI’

Panca piana fermo 3” 70% 2x2 82,5% 1x3 serie

Military press 4x3 serie, peso fisso
Ricorda: panca piana verso l’alto. Piedi a terra, mani che spingono

Rematore bilancere 3x6

Squat NO NO 60% 4x4

SABATO

GARA