**GIORNO UNO**

Hyperextension (peso dietro la testa nell’ultima serie) 3 serie

Ginocchio leggermente flesso

Panca piana paralimpica presa media, pin partenza dall’alto Recupero 5-7’

Sett1 80% 6x6s

Sett2 82% 6x5s

Sett3 84% 6x4s

Sett4 86% 6x3s

Sett5 80% 3x4s

Sett6 TEST MASSIMALE

Squat scalzo, piedi poco più larghi di come ti viene istintivo Recupero 5-7’

Sett1 80% 6x6s

Sett2 82% 6x5s

Sett3 84% 6x4s

Sett4 86% 6x3s

Sett5 80% 3x4s

Sett6 TEST MASSIMALE

Superset, 3 giri:

Alzate posteriori, busto flesso 10/20

Isometria 2” in alto e rilascio graduale

+

Alzate frontali/laterali, seduto 6/15

Ok parziali, non pensare a contrarre il muscolo

Manubri panca 45°, discesa fino a metà e fermo 2” 3x10

Punti di contatto in salita, spinta non impulsiva

Stacco classico RAMPING fino a trovare una singola o doppia o tripla, poi cala 20% 5x2s

Recuperi moderati

**GIORNO DUE**

Addome 5x20

Superset, 4 giri:

Curl manubri (no alternato) su panca 60° 10

+

Push down cavo 15

Superset, 4 giri:

Curl martello alternato, seduto senza schienale 12/15

+

French press bilanciere, fermo 2” 8

Per salire, focus spingere mano contro bilanciere

Panca piana paralimpica presa media, pin partenza dall’alto Recupero 5-7’

Sett1 80% 6x6s

Sett2 82% 6x5s

Sett3 84% 6x4s

Sett4 86% 6x3s

Sett5 82% 3x3

Sett6 75% 5x4s

Superset, 4 giri:

Pressa discesa controllata (focus appoggio piede), fermo 2” e salita controllata spingendo punto di contatto 8/10

+

Leg curl (non scendere tutto e non salire tutto, allena porzione centrale del movimento) 10/15

Focus punto di contatto polpaccio-cuscino, sempre.

**GIORNO TRE**

Superset, 4 giri:

Leg curl sdraiato, salita controllata 8

Sempre punto di contatto: cuscino

+

Leg extension esecuzione parziale 12 reps, solo porzione bassa

Focus: spingere contro cuscino, non pensare al muscolo

+

Hyperextension senza sovraccarico 15

Squat 50-65% 5x5, peso fisso nella seduta

Discesa in 5”, femro 2”, salita in 5”

Superset, 3 giri:

Polpacci in piedi 10

+

Pressa talloni sollevati, eventuale fermo in basso 8/10

10’ Stretching spalle

Alzate laterali, usa 2kg 100x3 serie

Occhi chiusi, pensa solo ad alzare le braccia a lato in modo naturale

Lento avanti seduto bilanciere 5/7x4 serie

Polpacci seduto 3 serie

Pensa a spingere il cuscino, movimento parziale

**GIORNO QUATTRO**

Superset, 3 giri:

Addome cavo, contrazione molto intensa 10

+

Addome sbarra, salita lenta a gambe piegate 5/7

Occhi chiusi, pensa di fare squat, quindi come se spingessi verso il basso coi piedi durante la negativa

Panca piana paralimpica presa media, pin partenza dall’alto Recupero 4’

Sett1 80% 6x6s

Sett2 82% 6x5s

Sett3 84% 6x4s

Sett4 86% 6x3s

Sett5 80% 4x3s

Sett6 85% 3x5s

Croci manubri fermo 2” in basso, va bene non salire del tutto 3x10

Dal basso, trova la posizione migliore per essere in spinta con la mano contro il manubrio

Rematore 1 braccio 3x10xbraccio

Superset, 3 giri:

Curl bilanciere sagomato, non tutto giù e non tutto su, movimento controllato 10

+

Rematore presa supina su panca 30° 5/8

Superset, 3 giri:

Pulley salita parziale 8

Sali solo fin dove senti la mano perfettamente in grado di trazionare

+

Stacco da Terra classico 55-70% 6/8 (peso fisso nella seduta)

Usa pavimento come percezione per spingere