**GIORNO UNO**

Hyperextension (peso dietro la testa nell’ultima serie) 2 serie

Ginocchio leggermente flesso, spingi Punto di Contatto per salire

Squat scalzo Recupero 5-7’

Sett1 90% 3x6s

Sett2 92% 3x5s

Sett3 94% 3x4s

Sett4 96% 3x3

Sett5 80% 4x3s

Sett6 TEST MASSIMALE

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

Sett1 90% 3x6s

Sett2 92% 3x5s

Sett3 94% 3x4s

Sett4 96% 3x3

Sett5 80% 4x3s

Sett6 TEST MASSIMALE

Alzate laterali in piedi, parziali, salita controllata 4x12/15

Focus Punto di Contatto

Arnold press, panca 65-70° 4x8, peso a salire

Stacco classico RAMPING: Trova una singola o doppia o tripla, poi -25% 8x2s

Recuperi moderati

**GIORNO DUE**

Addome 5x20

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

Sett1 90% 3x6s

Sett2 92% 3x5s

Sett3 94% 3x4s

Sett4 96% 3x3

Sett5 85% 3x4s

Sett6 70% 5x4s

Superset, 4 giri:

French press manubri 10/12

Per salire, spingi mano contro bilanciere

+

Curl bilanciere dritto 6/15, peso a salire

Superset, 4 giri:

Curl manubri alternato, seduto no schienale 12

+

Push down cavo 6/10, peso a salire

Superset, 4 giri:

Pressa peso sulle punte (talloni sollevati) 12/15, peso a salire

+

Polpacci seduto, fermo 2” in basso, spinta molto lenta 5/6

**GIORNO TRE**

Superset, 4 giri:

Hyperextension ginocchia leggermente flesse, salita in 5” 8/10

Focus: per salire, spingi la parte basse del polpaccio contro cuscino

+

Stacco classico gambe tese (ginocchio leggermente flesso) 8

Discesa in 5”, usa fascette

Squat 5x5

Discesa in 5”, fermo 2”, salita in 5”

Superset, 4 giri:

Leg curl sdraiato, salita controllata, solo porzione centrale del movimento 8

Focus: spingere contro cuscino, non accorciare il muscolo

+

Leg extension esecuzione parziale 10 reps, solo porzione bassa

Focus: spingere contro cuscino, non pensare al muscolo

+

Pressa (piede appoggiato normale) 6

10’ Stretching spalle

Alzate laterali, usa 4kg 50x4 serie

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

Lento avanti seduto (usa bilanciere) 5x5, peso a salire

**GIORNO QUATTRO**

Superset, 3 giri:

Addome cavo, contrazione molto intensa 10/12

+

Addome postazione parallele 8/12

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

Croci manubri d5 f2 s5, va bene non salire del tutto 4x8

Focus PDC

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

Sett1 90% 3x6s

Sett2 92% 3x5s

Sett3 94% 3x4s

Sett4 96% 3x3

Sett5 80% 3x4s

Sett6 82,5% 3x4s

Superset, 3 giri:

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

+

Rematore presa prona su panca 30° 5/8

Rematore 1 braccio 4x6xbraccio, pesante

Benissimo se appoggi a terra il manubrio ad ogni rep, ripartendo da peso morto

Superset, 3 giri:

Pulley parziale, salita controllata 8

Focus: coscienza di cosa hai in mano, punto di contatto con l’attrezzo

+

Stacco da Terra classico 55-70% 5/7 (peso fisso nella seduta)

Usa pavimento