

PRIMO MESOCICLO – Preparazione/ipertrofia (4 settimane)

legenda: serie x ripetizioni x % di carico

Lunedì

1. Squat senza cintura 3-5 x 10-12 x 65%-70%
2. Front Squat 2-3 x 10-12 x 60-65% (del massimale di front, altrimenti 50-55% del max di squat)
3. Panca da gara 2-4 x 8-10 x 65-70%
4. Panca touch & go 2 x AMRAP x 70% (as many rep as possible)
5. Skull Crusher con manubri 3 x 10

Mercoledì

1. Stacco senza cintura 3-5 x 6-8 x 60-65%
2. Panca inclinata 3-5 x 6-8 x 70-75%
3. Lento manubri seduto 4 x 10
4. Stacco rumeno 4 x 10
5. Curl alternato manubri 3 x 12

Venerdì

1. Squat culo a terra 3-5 x 8-10 x 60-65%
2. Panca stretta (una mano pù stretta più quella da gara) 2-4 x 8-10 x 60-65%
3. Panca ancora più stretta (una mano in più della larghezza spalle) 2 – 4 x 8 – 10 x 50 – 55%
4. Leg press 4 x 10
5. Lat machine 4 x 10

Sabato – bodybuilding day (focus on: complementari per la schiena, braccia, cardio. Fate gli esercizi che pensate di aver trascurato nella settimana)

PROPOSTA DI PROGRESSIONE

Serie e ripetizioni sono in classico stile “ipertrofia”, proprio perché siamo in una fase di accumulo. Per avere il risvolto migliore da questo tipo di lavoro consiglio tempi di recupero brevi, sull’onda di 2’ al massimo. Ogni esercizio ha un range piuttosto ampio di scelta di lavoro. A voi decidere come utilizzare le proposte nel corso delle 4 settimane. Potete partire tenere il volume massimo e partire dal minimo (es. 4 x 10 x 60%) e poi aumentare ogni settimana del 2,5%.

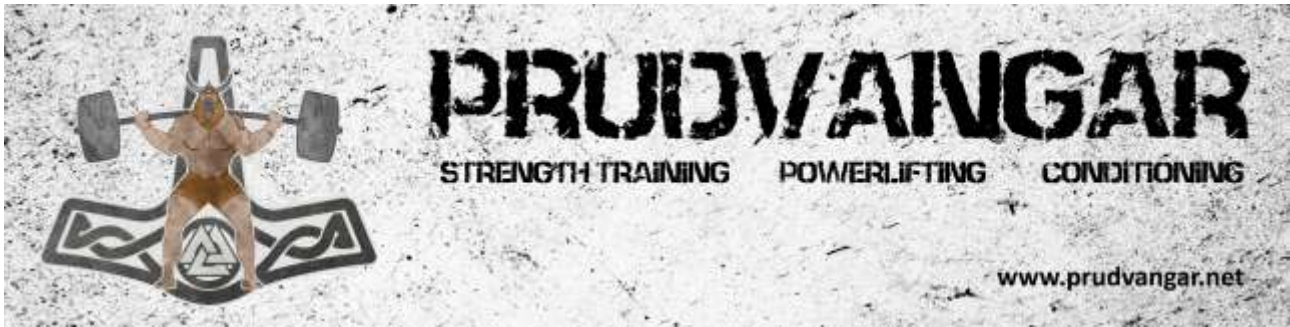
Potete partire dal numero minimo di set/rep e aumentare ogni settimana, potete aumentare le ripetizioni ogni settimana etc... Una buona idea potrebbe essere, ponendo ad esempio un 2-4 x 8 – 10 x 60%

SETTIMANA 1: 4 x 8 x 60%

SETTIMANA 2: 4 x 8 x 65%

SETTIMANA 3: 4 x 10 x 60%

SETTIMANA 4: 4 x 10 x 65%



SECONDO MESOCICLO – Intensificazione (4 settimane)

Lunedì

1. Squat con cintura 4-5 x 3-4 x 80-85%
2. Squat con pausa fuori dalla “buca” in positiva 2-3 x 4 x 80-85%
3. Panca da gara 5-6 x 5-6 x 70-75%
4. Panca touch & go 3 x 6 x 70-75%
5. Skull Crusher con manubri 3 x 10

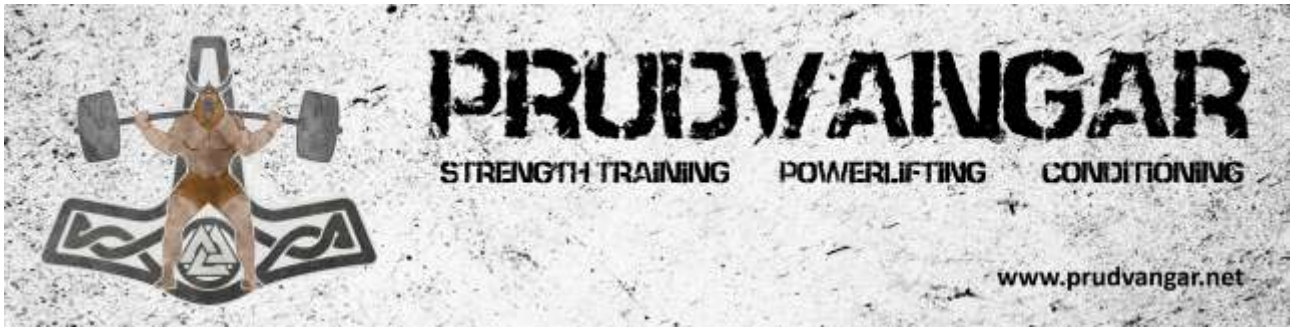
Mercoledì

1. Stacco con cintura 5-6 x 3-4 x 80% – 85%
2. Panca inclinata 2-3 x 5 x 75-80%
3. Lento avanti bilanciere 3-4 x 5 x 70-75% (altrimenti 40-45% max di panca)
4. Leg press 5 x 8
5. Curl alternato manubri 4 x 12

Venerdì

1. Squat culo a terra senza cinta 4 x 5-6 x 70-75%
2. Panca stretta (una mano più stretta più quella da gara) 4-5 x 5 x 75-80%
3. Panca fermo 3” 3 x 5 x 60-65%
4. Squat con fermo in buca 3 x 6 x 70-75%
5. Lat machine 4 x 10

Sabato – bodybuilding day (focus on: complementari per la schiena, braccia, cardio. Fate gli esercizi che pensate di aver trascurato nella settimana)



TERZO MESOCICLO – Peaking (3 settimane)

Lunedì

1. Squat con cintura 6-8 x 1 – 2 x 85%-90%
2. Squat con pausa fuori dalla “buca” in positiva 4-5 x 4 x 70-75%
3. Panca da gara 6-8 x 1 – 2 x 85%-90%
4. Panca touch & go 5 x 5 x 75-80%
5. Skull Crusher con manubri 3 x 10

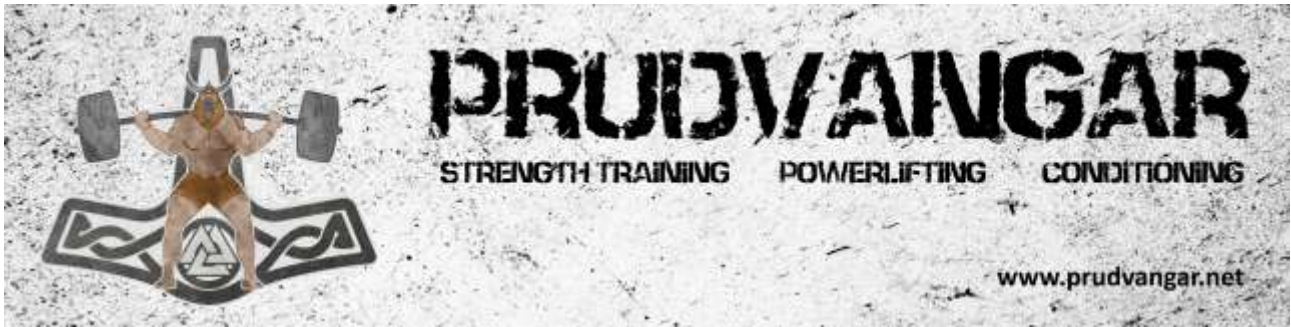
Mercoledì

1. Stacco con cintura 6-8 x 1 – 2 x 85%-90%
2. Panca inclinata 4-5 x 4 x 70-75% max. panca
3. Lento avanti bilanciere 6-8 x 1 – 2 x 85%-90% (altrimenti 50-55% max di panca)
4. Stacco rumeno 5 x 8
5. Curl alternato manubri 4 x 10

Venerdì

1. Squat culo a terra senza cinta 5-6 x 4 x 80-85%
2. Panca stretta (una mano pù stretta più quella da gara) 5-6 x 4 x 80-85%
3. Panca fermo 3” 5 x 3 x 70-75%
4. Squat con fermo in buca 6 x 3 x 75%-80%
5. Lat machine 4 x 10

Sabato – bodybuilding day (focus on: complementari per la schiena, braccia, cardio. Fate gli esercizi che pensate di aver trascurato nella settimana)



SETTIMANA DEL TEST

ALLENAMENTO A

Squat *esegui l'approccio al massimale fermandoti al 90%*

Panca "
Stacco "

ALLENAMENTO B

Squat *esegui l'approccio al massimale fermandoti al 70%*

Panca "
Stacco "

ALLENAMENTO C: test massimale

Squat *leggi sotto*
Panca "
Stacco "

approccio al massimale:

Ipotizza di simulare una gara vera e propria. Il 90% è la *prima entrata*.

Riscaldamento

10-30% x 10 x 1 – 2

40% x 3 x 1

50% 3 x 1

60% 2 x 1

70% 1 x 1

80% 1 x 1

90% 1x 1

1. 90% difficile → 95% seconda prova → 100-102% terza prova
2. 90% impegnativo → 97% seconda prova → 102-105% terza prova
3. 90% facile → 100% seconda prova → 105%-107% terza prova