

PRIMO MESOCICLO – Preparazione/ipertrofia (6 – 8 settimane)

legenda: serie x ripetizioni x % di carico

MESE 1 – IPERTROFIA

Lunedì

- Squat culo a terra 3-5 x 10-12 x 60-65%
- Front Squat *oppure* Leg press 2-4 x 10-12 x 60-65%
- Stacco dai blocchi 3 x 8 x 65-70%
- GHR *oppure* Iperestensioni *oppure* Hip trust 3 x 10

Martedì

- Panca presa stretta 2-4 x 8-10 x 65-70%
- Panca “da gara” 2-4 x 8-10 x 65-70%
- Rematore a piacere 4 x 8
- DB Skullcrushers 3x10

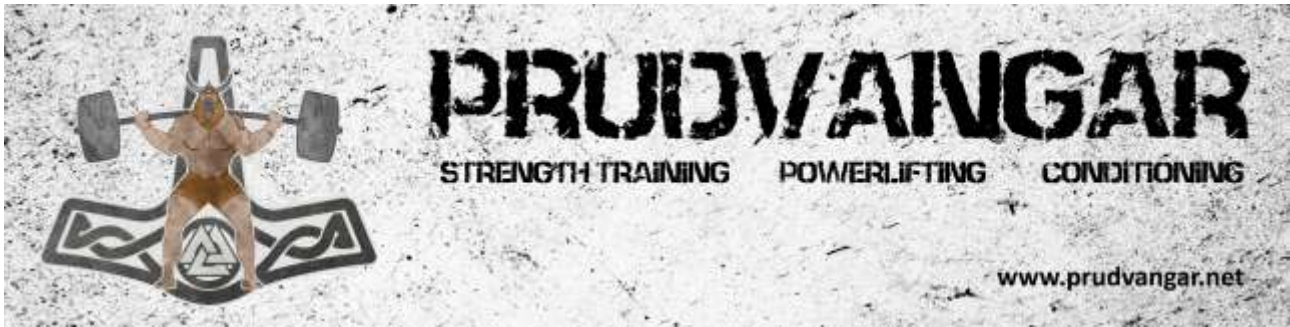
Giovedì

- Stacco da terra 3-5 x 6-8 x 70-75%
- Squat culo a terra *oppure* Front squat 2-3 x 8 x 65%-70%
- Box Deadlift o stacco rumeno 2-4 x 6-8 x 70-75%
- GHR *oppure* Iperestensioni *oppure* Hip trust 3 x 10

Venerdì

- Panca stretta 3-5 x 6-8 x 70-75%
- Panca inclinata *oppure* Lento avanti 3-5 x 6-8 x 70-75%
- Panca manubri leggera 3 x 12
- Trazioni o lat machine 4x10
- Curl 3x10

- ✓ Front squat 80% circa del massimale di squat
- ✓ Squat olimpico 80-90% circa del massimale di squat
- ✓ Panca stretta 85-90% del massimale di panca
- ✓ panca inclinata 80% circa del massimale di panca
- ✓ stacco rumeno o box squat 75% del massimale di stacco



SECONDO MESOCICLO – Intensificazione (4 settimane)

Lunedì

- Squat con cinta – trovare il 5RM della giornata (alternare nelle settimane 5RM e 3RM)
- Squat culo a terra 3-5 x 5 x 80% del 5RM della seduta (o 5-6 x 3 x 80% del 3RM)
- Panca da gara – trovare il 5RM della giornata (come squat)
- Panca presa stretta 3-5 x 5 x 80% del 5RM della seduta (o 5-6 x 3 x 80% del 3RM)
- Lat machine 5 x 10

Mercoledì

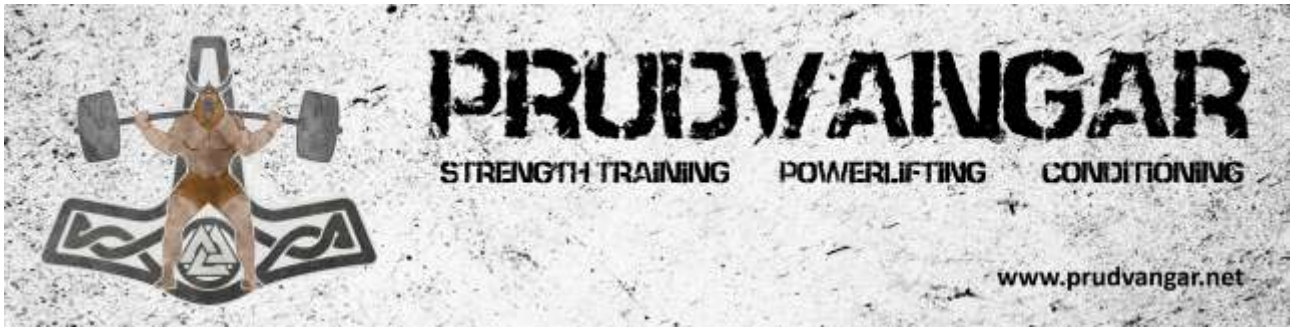
- Stacco da terra – trovare il 5RM della giornata (alternare nelle settimane 5RM e 3RM), poi 3-4 x 5 x 80% del carico raggiunto
- Panca touch & go – 3-5 x AMRAP x 70% (AMRAP = *as many rep as possibile*)
- Front squat 5 x 5 x 60% squat
- Rematore a piacere 4 x 8

Venerdì

- Squat 303 5- 8 x 3 x 60-70% dello squat
- Panca piana 3” al petto 5 – 8 x 3 x 60-70% della panca
- Dip – Trovare il 5Rm della giornata (no back off)
- Lat machine 5 x 10

Sabato

- Stacco da terra sui rialzi (bilanciere 5cm sotto altezza regolare) 5-6 x 2 x 70%
- Panca con board 10cm oppure Floor press 6-8 x 2 x 80%
- 1-2 complementari a piacere per braccia
- addominali



TERZO MESOCICLO – Peaking (3 settimane)

SETTIMANA #1

ALLENAMENTO A

- Squat 1x3x60%; 2x2x70%; 2x1x80%; 1x1x90%; 3x5x75%
- Panca piana – trovare il 3RM della giornata, poi farci un 4 serie x 2 ripetizioni
- Panca presa stretta – 3x5x80%
- Lat machine 5 x 10

ALLENAMENTO B

- Stacco 1x3x60% 2x2x70%; 2x1x80%; 1x1x90%; 2x5x75%
- Panca piana 1x3x60% 2x2x70%; 2x1x80%; 1x1x90%; 2x5x75%
- Un rematore a piacere 4-5 x 8 -12

ALLENAMENTO C

- Squat bilanciere alto – trovare il 4RM della giornata, poi farci un 4 serie x 2 ripetizioni
- Panca piana fermo 2” – 2x5x80%
- Floor press – trovare il 3RM della giornata
- Lat machine 5x10

ALLENAMENTO D

- Stacco da terra fermo al ginocchio 2x5x80%
- Panca con board 10cm – 3-5x3x90%
- Lento avanti – trovare il 2RM della giornata
- 1-2 esercizi per le braccia

SETTIMANE #2-3

ALLENAMENTO A

- Squat da gara – trovare il 3RM della giornata, poi 3 x 2 col peso raggiunto
- Panca da gara – trovare il 4RM della giornata, poi 4 x 2 col peso raggiunto
- Panca presa stretta 5x2x80%

ALLENAMENTO B

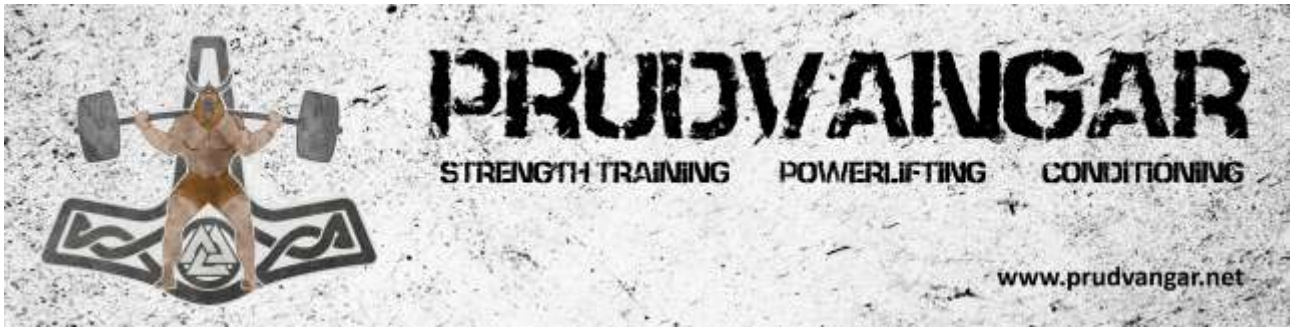
- Stacco da terra – come squat
- Panca touch & go – trovare il 5RM della giornata. Poi togliere il 10% e fare altre 3 serie
- Front squat – 3x2x70% squat
- Rematore a piacere 4 x 8 (fare solo nella settimana #2)

ALLENAMENTO C

- Squat da gara – 1x80%; 1x85%; 1x90%; 3x5x70% (nella settimana #3, fare solo 2 serie)
- Panca piana – come squat

ALLENAMENTO D

- Stacco da terra sui rialzi (bilanciere 5cm sotto altezza regolare) – trovare il 3RM della giornata, poi 4 x 2 col peso raggiunto
- Panca con board 10cm – trovare il 3RM della giornata. Poi togliere il 10% e fare altre 3-4 serie.
- addominali



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