



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER IL POWERLIFTING – 12 SETTIMANE

SETTIMANE 1-4: BLOCCO IPERTROFIA

L'obiettivo di questa fase è lavorare con carichi intorno al 60-75% ad alte ripetizioni per cercare di dare un maggior stimolo ipertrofico. Prima cerchiamo di aumentare i muscoli, poi nella fase successiva gli insegniamo a spingere nel modo corretto.

Cercate di utilizzare varianti che abbiano un maggiore risvolto ipertrofico, come ad esempio:

- Squat: front squat, squat bilanciato alto
- Panca: panca media, panca stretta, panca touch&go
- Stacco: stacco rumeno, stacco deficit, stacco presa snatch

SETTIMANE 1-3

ALLENAMENTO A

1. SQUAT x6@8; 2/4 repeat
2. PANCA TOUCH & GO x8 @8; 2/4 repeat
3. Complementari panca: panca manubri/dip 4/8 x 8/12
4. Tricipiti 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO B

1. STACCO DA TERRA x5 @8; 2/4 repeat
2. LENTO AVANTI x6 @9; 1/2 load drop (-15%)
3. Complementari schiena: trazioni/lat machine 3/4 x 8/12
4. Bicipiti 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO C

1. SQUAT BILANCIATO ALTO x8 @8 2/4 repeat
2. PANCA GARA x6 @8; 2/4 repeat
3. complementari gambe leg press/affondi 4/8 x 8/12
4. Addominali 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO D

1. STACCO DAI RIALZI x6 @8 2/4 repeat
2. PANCA INCLINATA x7 @9; 1/3 load drop (-15%)
3. REMATORE BILANCIATO x6 @8; 2/4 repeat
4. Bicipiti 4/5 x 10/12

SETTIMANE 2-4

ALLENAMENTO A

1. SQUAT x8 @8; 2/4 repeat
2. PANCA STRETTA x6 @8; 2/4 repeat
3. complementari panca: panca manubri/dip 4/8 x 8/12
4. tricipiti 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO B

1. STACCO DA TERRA x6 @8; 2/4 repeat
2. LENTO AVANTI x8 @9; 1/2 load drop (-15%)
3. Complementari schiena: trazioni/lat machine 3/4 x 8/12
4. Bicipiti 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO C

1. FRONT SQUAT x6 @8 2/4 repeat
2. PANCA GARA x8 @8; 2/4 repeat
3. complementari gambe leg press/affondi 4/8 x 8/12
4. Addominali 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO D

1. STACCO PRESA SNATCH x5 @8 2/4 repeat
2. PANCA INCLINATA x9 @9; 1/3 load drop (-15%)
3. PENDLAY ROW x5 @8; 2/4 repeat
4. Bicipiti 4/5 x 10/12

SETTIMANA 5-8: BLOCCO FORZA

In questa fase cerchiamo di migliorare la nostra capacità di spingere pesi elevati, perciò le % si alzano e staranno intorno ad un più consono 75%-90%. Questa è la fase in cui è meglio prediligere complementari che vanno ad utilizzare maggiormente carichi elevati in movimenti parziali per non stressare troppo, così come quelli che vanno a potenziarvi nei vostri punti più deboli. Eccovi quindi una lista di esercizi da favorire:

Squat: pin squat, box squat, squat fermo in basso

Panca: pin press, floor press, board press, panca fermo lungo

Stacco: stacco dai blocchi, stacco con fermo al ginocchio, stacco lento al ginocchio.

Ripetizioni target: 3-5

RPE: utilizzate un RPE @8 sui fondamentali e sulle varianti che mirano a correggere i vostri punti deboli, RPE @9 invece sugli esercizi che hanno lo scopo di andare a farvi mettere in mano o sulla schiena carichi più pesanti.

SETTIMANE 5 – 7

ALLENAMENTO A

1. SQUAT x3 @8; 2/4 repeat
2. PANCA FERMO 3" x2 @8; 2/4 repeat
3. complementari panca: panca manubri/dip 4/8 x 8/12

4. tricipiti 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO B

1. STACCO DA TERRA x3 @8; 2/4 repeat
2. PUSH PRESS x5 @9; 1/2 load drop (-15%)
3. Complementari schiena: trazioni/lat machine 3/4 x 8/12
4. Bicipiti 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO C

1. SQUAT FERMO IN BASSO 2" x3 @8 2/4 repeat
2. PANCA GARA x5 @8; 2/4 repeat
3. complementari gambe leg press/affondi 4/8 x 8/12
4. Addominali 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO D

1. STACCO DAI BLOCCHI x3 @9 ; 1/3 load drop (-15%)
2. PANCA PIN ALTI x2 @9; 1/3 load drop (-15%)
3. STACCO RUMENO x5 @8; 2/4 repeat
4. Bicipiti 4/5 x 10/12

SETTIMANE 6 – 8

ALLENAMENTO A

1. SQUAT x3 @8; 2/4 repeat
2. PANCA FERMO 2" x3 @8; 2/4 repeat
3. complementari panca: panca manubri/dip 4/8 x 8/12
4. tricipiti 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO B

1. STACCO DA TERRA x2 @8; 2/4 repeat
2. LENTO AVANTI x5 @9; 1/2 load drop (-15%)
3. Complementari schiena: trazioni/lat machine 3/4 x 8/12
4. Bicipiti 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO C

1. PIN SQUAT' x3 @8 2/4 repeat
2. PANCA GARA x5 @8; 2/4 repeat
3. complementari gambe leg press/affondi 4/8 x 8/12
4. Addominali 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO D

1. STACCO LENTO AL GINOCCHIO 3" CON CHIUSURA* x3 @8 ; 2/4 repeat
2. FLOOR PRESS x3 @9; 1/3 load drop (-15%)
3. PENDLAY ROW x5 @8; 2/4 repeat
4. Bicipiti 4/5 x 10/12

*fate l'alzata lenta con il tempo indicato, poi chiudete in modo esplosivo

SETTIMANA 9-11: PEAKING

La fase finale. In questa parte **varianti e complementari vanno ridotti al minimo**, favorendo maggiormente gli esercizi fondamentali: se avevate dei punti deboli, questa non è la fase in cui cercare di sistemarli. Favorite gli esercizi che nella fase precedente vi permettevano di andare a caricare oltre il 90%, senza andare a stressarvi eccessivamente, ovvero:

– Squat: pin squat, box squat
– Panca: pin press, floor press, board press
– Stacco: stacco dai blocchi

Ripetizioni target: 1-3

RPE: la prima settimana (settimana 9) di questa fase cercate un x1 @9 nelle alzate fondamentali, state invece a ripetizioni più alte nelle varianti, alternando @8/@9 nei vari esercizi.

Nella seconda settimana (settimana 10) tornate a ripetizioni intorno alle 2-3 e continuate a giocare con i vari RPE, mentre nella terza (settimana 11), mantenendo sempre le stesse ripetizioni, rimanete sempre a @8 e fate back off ridotti al minimo, aumentando anche le % di scarico nei set a @9, scaricando il volume in vista del massimale della settimana finale (settimana 12). Ecco nel dettaglio:

SETTIMANA 9

ALLENAMENTO A

1. SQUAT x1 @9; 1/2 load drop (-15%)
2. FLOOR PRESS x3 @8; 2/4 repeat
3. complementari panca: panca manubri/dip 4/8 x 8/12
4. tricipiti 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO B

1. STACCO DA TERRA x1 @9; 1/2 load drop (-15%)
2. LENTO AVANTI x3 @9; 1/2 load drop (-15%)
3. Complementari schiena: trazioni/lat machine 3/4 x 8/12
4. Bicipiti 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO C

1. PIN SQUAT (pin alto, altezza sticking point) x3 @8 2/4 repeat
2. PANCA GARA x1 @9; 1/2 load drop (-15%)
3. complementari gambe leg press/affondi 4/8 x 8/12
4. Addominali 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO D

1. STACCO DAI BLOCCHI x3 @9 ; 1/3 load drop (-15%)
2. PIN PRESS (pin a metà alzata) x3 @9; 1/3 load drop (-15%)
3. STACCO GAMBE TESE x5 @8; 2/4 repeat
4. Bicipiti 4/5 x 10/12

SETTIMANA 10

ALLENAMENTO A

1. SQUAT x2 @9; 1/2 load drop (-15%)
2. PANCA BOARD PRESA STRETTA x3 @8; 2/4 repeat
3. complementari panca: panca manubri/dip 4/8 x 8/12
4. tricipiti 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO B

1. STACCO DA TERRA x2 @9; 1/2 load drop (-15%)
2. LENTO AVANTI x3 @9; 1/2 load drop (-15%)
3. Complementari schiena: trazioni/lat machine 3/4 x 8/12
4. Bicipiti 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO C

1. PIN SQUAT (pin alto, altezza sticking point) x3 @8 2/4 repeat
2. PANCA GARA x3 @9; 1/2 load drop (-15%)
3. Complementari gambe leg press/affondi 4/8 x 8/12
4. Addominali 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO D

1. STACCO RUMENO x4 @9 ; 1/3 load drop (-15%)
2. PANCA TOUCH & GO x3 @9; 1/3 load drop (-15%)
3. PENDLAY ROW x6 @8; 2/4 repeat
4. Bicipiti 4/5 x 10/12

SETTIMANA 11

ALLENAMENTO A

1. SQUAT x3 @8; 2/4 repeat
2. FLOOR PRESS x3 @8; 1/2 repeat
3. Complementari panca: panca manubri/dip 4/8 x 8/12

ALLENAMENTO B

1. STACCO DA TERRA x3 @8; 1/2 repeat
2. LENTO AVANTI x3 @9; 1/2 load drop (-20%)
3. Complementari schiena: trazioni/lat machine 3/4 x 8/12
4. Bicipiti 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO C

1. PIN SQUAT (pin alto, altezza sticking point) x3 @8 1/2 repeat
2. PANCA GARA x3 @8; 1/2 repeat
3. Complementari gambe leg press/affondi 4/8 x 8/12
4. Addominali 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO D

1. STACCO DAI BLOCCHI x3 @9 ; 1/2 load drop (-20%)
2. PIN PRESS (pin a metà alzata) x3 @9; 1/3 1/2 load drop (-20%)
3. REMATORE BILANCIERE x6 @8; 1/2 repeat

SETTIMANA 12: TEST

Ci siamo, questa settimana rimarremo solamente con i fondamentali. Ipotizzando un test fatto di venerdì/sabato, facciamo come suggerisce Tuchscherer stesso.

Al lunedì proviamo un'entrata di un'ipotetica gara (a meno che non la abbiate veramente), quindi un carico con cui potete fare una tripla più o meno. Quindi x1 @8 su squat/panca/stacco. Al mercoledì fate solo il riscaldamento che fareste per fare le entrate, quindi fermatevi a x1 @7. Al venerdì... sotto col test!!

ALLENAMENTO A

Squat x1 @8 no back off
Panca x1 @8 no back off
Stacco x1 @8 no back off

ALLENAMENTO B

Squat x1 @7 no back off
Panca x1 @7 no back off
Stacco x1 @7 no back off

ALLENAMENTO C

Squat x1 @7, x1 @8, x1 @9, x1 @10
Panca x1 @7, x1 @8, x1 @9, x1 @10
Stacco x1 @7, x1 @8, x1 @9, x1 @10

LEGENDA

Il metodo su cui si basa questa scheda è il metodo **RPE**. Ecco la tabella che lo rappresenta, di seguito la spiegazione:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	100%	98%	92%	89%	86%	84%	81%	79%	76%	74%
9.5	98%	94%	91%	88%	85%	82%	80%	77%	75%	72%
9	96%	92%	89%	86%	84%	81%	79%	76%	74%	71%
8.5	94%	91%	88%	85%	82%	80%	77%	75%	72%	69%
8	92%	89%	86%	84%	81%	79%	76%	74%	71%	68%
7.5	91%	88%	85%	82%	80%	77%	75%	72%	69%	67%
7	89%	86%	84%	81%	79%	76%	74%	71%	68%	65%
6.5	88%	85%	82%	80%	77%	75%	72%	69%	67%	64%

Sulla verticale abbiamo gli RPE, mentre sull'orizzontale le ripetizioni. Ad ogni ripetizione che scegliamo, troviamo le rispettive %, cui corrisponde un determinato RPE (in linea di massima, altrimenti che autoregolazione sarebbe??).

Un **RPE di 10** indica che le ripetizioni assegnate vanno effettuate senza lasciare nessuna ripetizione da parte, quindi **zero buffer** (margine).

Guardate la tabella. Una ripetizione con RPE 10 è il massimale, il 100%. Tre ripetizioni con RPE 10 corrispondono al 92%, che è quindi il massimo carico con cui si possono fare 3 ripetizioni, cinque ripetizioni a RPE 10 sono l'86% e così via. Fino a qui nulla di difficile. In pratica se leggiamo la tabella sotto l'ottica RPE 10 stiamo leggendo la classica tabella peso/ripetizioni possibili.

Spostiamoci in giù di 2 colonne e troviamo **RPE di 9**, che significa che dobbiamo lasciare una ripetizione da parte, quindi un **buffer di 1**. Guardiamo la tabella, fare 2 ripetizioni con RPE 9 significa utilizzare un carico con cui potremmo fare 3 ripetizioni, siamo quindi al 92%. Vi quadra? Tre ripetizioni a RPE 10 si fanno al 92%, due ripetizioni a RPE 9 si fanno con il 92%, proprio perché una ne lasciamo da parte! Capito il giochino?

RPE di 8 vuol dire che qualsiasi siano le ripetizioni che dobbiamo fare, da parte dobbiamo lasciare un **buffer di 2**. Qual è il carico con cui facciamo una ripetizione a RPE 8? Sempre il 92% (vedi tabella).

Ci vuole un attimo per prendere confidenza, ma poi tutto diventa semplice.

Abbiamo quindi:

x3 RPE(@ da ora in poi) 10 = 92%. Massimo carico con cui si fanno 3 ripetizioni

x2 @9 = 92%. Massimo carico con cui si fanno 2 ripetizioni, con 1 di buffer

x1 @8 = 92%. Massimo carico con cui si fa 1 ripetizione, con 2 di buffer

A seconda della giornata e della fase, una volta raggiunto l'RPE di riferimento abbiamo due possibilità: **repeat** e **load drop**. L'allenamento infatti non può concludersi con il semplice raggiungimento di una serie target.

Il **repeat** viene tendenzialmente utilizzato quando si è a RPE 8, mentre il **load drop** a RPE 9.

Il **repeat** consiste nel ripetere il carico raggiunto, mantenendo le stesse ripetizioni e calandolo solo se il buffer diminuisce nei vari set.

Nel **load drop** invece caliamo di una determinata % di carico e continuiamo con le ripetizioni indicate.

UN ESEMPIO PRATICO

Vediamo come si svolge un allenamento. Esempio x8@8.

Ci riscaldiamo fino al 50-60% circa, poi cominciamo a fare un x8@6, 8 ripetizioni con un carico con cui abbiamo un buffer 4 (aiutatevi con la tabella di riferimento per vedere da che % specifica partire, poi basatevi sulle vostre sensazioni, la tabella è una via, sta a voi percorrerla).

Poi facciamo un x8@7. Infine, troviamo il carico di riferimento, x8@8. Tra un set e l'altro aumentato in base alla facilità di esecuzione, non a caso nella tabella esistono anche RPE di mezzo tra un set e l'altro.

Abbiamo fatto $x8@8$. Finito? Assolutamente no, ora facciamo il **back off**. Quando utilizziamo un $RPE@8$, facciamo da **2 a 4 set** sempre a $x8@8$. Se necessario diminuite il peso per fare sempre 8 ripetizioni.

A scanso di qualsiasi equivoco, vediamo ancora più nel dettaglio con un **esempio numerico**. Abbiamo 100kg di massimale. Cioè significa che la tabella ci dice che il nostro $x8@8$ è il 74%, quindi 74kg. Ci scaldiamo e facciamo $x8$ al 68%. Poi aumentiamo e facciamo $x8$ a @7, ovvero 71%. Infine, $x8 @74\%$. Quindi altri 2/4 set (a seconda di come ci sentiamo in forma) al 74% o diminuendo il carico. L'allenamento quindi è stato:

Riscaldamento

1x8x68%

1x8x71%

1x8x74%

Repeat: 3x8x74%

Fine. Non è niente di complicato nella pratica. Leggere " $x8@8 + 3$ repeat" è come leggere 3x 8 x 74%.

Non un libro di metodi, ma un libro di idee. Impara a programmare e diventa padrone della forza.

SCOPRI PROJECT STRENGTH



Grazie a Project Strength avrai una visione su:



- ✓ Tutte le scuole mondiali della forza
- ✓ Tutti i programmi pratici che funzionano
- ✓ Gli strumenti per impostare una programmazione personale
- ✓ Le basi fisiologiche che riguardano la forza
- ✓ Come aggiungere kg al bilanciere

