



PROGRAMMAZIONE SPECIALISTICA PER IL POWERLIFTING – di Jacopo Cavanna

Nelle prime 4 settimane troviamo una progressione che mantiene inalterato il volume di lavoro aumentando gradualmente l'intensità, con aumenti di 3% a settimana partendo dal 3x5x77% della prima settimana per arrivare al 3x5x86% della settimana 4.

In questa fase il volume di lavoro complessivo rimane alto: troviamo 2 sedute di squat e due di stacco, di cui una in cui andremo a lavorare sulla progressione e l'altra in cui andremo a lavorare su una variante scelta appositamente per correggere i principali difetti tecnici (nella scheda trovate un esempio di esercizi tra quelli su cui lavoro di più, ma è consigliato affidarsi all'occhio di un buon tecnico che sappia indicarvi i punti più importanti su cui lavorare e le varianti più adatte a voi).

La panca ha una frequenza settimanale più alta, con una seduta sulla stessa progressione di squat e stacco più due sedute di lavoro sulle varianti.

In questa fase le percentuali di intensità raramente scendono sotto il 70% ed è presente un lavoro considerevole sui complementari ad alte ripetizioni

Settimana 1

A

Squat da gara 5x50% , 5x60% , 5x70% , 3x5x77%

Bulgarian split squat 5x10

Goodmorning 5x10

Panca dai pin 5x50% , 5x60% , 5x3x70%

Panca da gara 2x75% , 2x80% , 2x85%

Trazioni 4x10

B

Stacco da gara 5x50% , 5x60% , 5x70% , 3x5x77%

Stacco negative 5x50% , 4x60% , 5x3x70%

Stacco rumeno 5x10

Panca fermo 5" al petto 3x60% , 3x65% , 3x70% , 3x3x75%

Panca da gara 3x2x80% , 2x1x85%

Rematore Bilanciere 5x5

C

Panca da gara 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3x5x77%
Panca stretta 5×8
Tricipiti ai cavi 4×15
Squat fermo 3" metà discesa 5×50% , 5×55% , 5×60%
Squat fermo 3" buca 3x3x70%
Squat da gara massima velocità 2×75% , 1×80% , 1×85%

D

Stacco regular / deficit* 5×50% , 5×60% , 3x5x70% / 5×50% , 5×60% , 5x3x70%
Stacco da gara 2×75% , 1×80% , 1×85%
Rematore manubrio 5×10
Curl martello 4×15
Push press 5×60% , 5×70% , 5x3x80%
Alzate laterali 4×10
Iperestensioni 3×15
*stacco regular se in gara si stacca sumo, stacco deficit se in gara si stacca regular.

Settimana 2

A

Squat da gara 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3x5x80%
Bulgarian split squat 5×10
Goodmorning 5×10
Panca dai pin 5×50% , 5×60% , 5x3x70%
Panca da gara 2×75% , 2×80% , 2×85%
Trazioni 4×10

B

Stacco da gara 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3x5x80%
Stacco negative 5×50% , 4×60% , 5x3x70%
Stacco rumeno 5×10
Panca fermo 5" al petto 3×60% , 3×65% , 3×70% , 3x3x75%
Panca da gara 3x2x80% , 2x1x85%
Rematore Bilanciere 5×5

C

Panca da gara 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3x5x80%
Panca stretta 5×8
Tricipiti ai cavi 4×15
Squat fermo 3" metà discesa 5×50% , 5×55% , 5×60%
Squat fermo 3" buca 3x3x70%
Squat da gara massima velocità 2×75% , 1×80% , 1×85%

D

Stacco regular / deficit* 5×50% , 5×60% , 3x5x70% / 5×50% , 5×60% , 5x3x70%
Stacco da gara 2×75% , 1×80% , 1×85%

Rematore manubrio 5×10
Curl martello 4×15
Push press 5×60% , 5×70% , 5x3x80%
Alzate laterali 4×10
Iperestensioni 3×15

Settimana 3

A

Squat da gara 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3x5x83%
Bulgarian split squat 5×10
Goodmorning 5×10
Panca dai pin 5×50% , 5×60% , 5x3x70%
Panca da gara 2×75% , 2×80% , 2×85%
Trazioni 4×10

B

Stacco da gara 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3x5x83%
Stacco negative 5×50% , 4×60% , 5x3x70%
Stacco rumeno 5×10
Panca fermo 5" al petto 3×60% , 3×65% , 3×70% , 3x3x75%
Panca da gara 3x2x80% , 2x1x85%
Rematore Bilanciere 5×5

C

Panca da gara 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3x5x83%
Panca stretta 5×8
Tricipiti ai cavi 4×15
Squat fermo 3" metà discesa 5×50% , 5×55% , 5×60%
Squat fermo 3" buca 3x3x70%
Squat da gara massima velocità 2×75% , 1×80% , 1×85%

D

Stacco regular / deficit* 5×50% , 5×60% , 3x5x70% / 5×50% , 5×60% , 5x3x70%
Stacco da gara 2×75% , 1×80% , 1×85%
Rematore manubrio 5×10
Curl martello 4×15
Push press 5×60% , 5×70% , 5x3x80%
Alzate laterali 4×10
Iperestensioni 3×15

Settimana 4

A

Squat da gara 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3x5x86%
Bulgarian split squat 5×10

Goodmorning 5×10
Panca dai pin 5×50% , 5×60% , 5x3x70%
Panca da gara 2×75% , 2×80% , 2×85%
Trazioni 4×10

B

Stacco da gara 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3x5x86%
Stacco negative 5×50% , 4×60% , 5x3x70%
Stacco rumeno 5×10
Panca fermo 5" al petto 3×60% , 3×65% , 3×70% , 3x3x75%
Panca da gara 3x2x80% , 2x1x85%
Rematore Bilanciere 5×5

C

Panca da gara 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3x5x86%
Panca stretta 5×8
Tricipiti ai cavi 4×15
Squat fermo 3" metà discesa 5×50% , 5×55% , 5×60%
Squat fermo 3" buca 3x3x70%
Squat da gara massima velocità 2×75% , 1×80% , 1×85%

D

Stacco regular / deficit* 5×50% , 5×60% , 3x5x70% / 5×50% , 5×60% , 5x3x70%
Stacco da gara 2×75% , 1×80% , 1×85%
Rematore manubrio 5×10
Curl martello 4×15
Push press 5×60% , 5×70% , 5x3x80%
Alzate laterali 4×10
Iperestensioni 3×15

Dalla settimana 5 alla settimana 7 l'allenamento diventa sempre più specifico e il volume di carico complessivo inizia a calare drasticamente a favore dell'intensità, che tocca spesso picchi del 90-96%. La progressione su squat, panca e stacco dal 3x5x85% della settimana 4 passa a 4x3x90% nella settimana 5, poi 3x2x93% nella settimana 6 ed infine 3 singole al 96% della settimana 7, che segnano il picco di carico dell'intero programma. L'intensità sale anche nelle varianti dei gesti da gara, sempre intorno all'80-85%, mentre il lavoro sui complementari cala drasticamente fino a scomparire totalmente nella settimana 7, dove tutta l'attenzione sarà concentrata sulle alzate da gara.

Settimana 5

A

Squat da gara 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3×80% , 4x3x90%
Goodmorning 3×10
Panca dai pin 3×50% , 3×60% , 3×70% , 3x1x80%
Panca da gara 2×75% , 2×80% , 1×85% , 1×90%

B

Stacco da gara 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3×80% , 4x3x90%
Stacco negative 5×50% , 4×60% , 3x3x75%
Stacco rumeno 3×5
Panca fermo 3" al petto 3×60% , 3×65% , 3×70% , 3×75% , 3x2x80%
Panca da gara 3x1x85%

C

Panca da gara 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3×80% , 4x3x90%
Panca stretta 5×5
Squat fermo 1" buca 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3x3x80%
Squat da gara 3x1x85%

D

Stacco regular / dai blocchi* 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3x3x80% / 5×60% , 3×70% , 3×80% , 3x3x90%
Stacco da gara 2×75% , 2×80% , 1×85% , 1×90%
Rematore manubrio 5×10
Push press 5×60% , 5×70% , 5x3x80%
Alzate laterali 4×10
Iperestensioni 3×15

Settimana 6

A

Squat da gara 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3×80% , 2×85% , 3x2x93%
Goodmorning 3×10
Panca dai pin 3×50% , 3×60% , 3×70% , 3x1x80%
Panca da gara 2×75% , 2×80% , 1×85% , 1×90%

B

Stacco da gara 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3×80% , 2×85% , 3x2x93%
Stacco negative 5×50% , 4×60% , 3x3x75%
Stacco rumeno 3×5
Panca fermo 3" al petto 3×60% , 3×65% , 3×70% , 3×75% , 3x2x80%
Panca da gara 3x1x85%

C

Panca da gara 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3×80% , 2×85% , 3x2x93%
Panca stretta 5×5
Squat fermo 1" buca 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3x3x80%
Squat da gara 3x1x85%

D

Stacco regular / dai blocchi* 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3x3x80% / 5×60% , 3×70% , 3×80% , 3x3x90%

Stacco da gara 2×75% , 2×80% , 1×85% , 1×90%

Rematore manubrio 5×10

Push press 5×60% , 5×70% , 5x3x80%

Alzate laterali 4×10

Iperestensioni 3×15

Settimana 7

A

Squat da gara 5×50% , 5×60% , 3×70% , 3×80% , 2×85% , 1×90% , 3x1x96%

Panca dai pin 3×50% , 3×60% , 3×70% , 3x1x80%

Panca da gara 2×75% , 2×80% , 1×85% , 1×90%

B

Stacco da gara 5×50% , 5×60% , 3×70% , 3×80% , 2×85% , 1×90% , 3x1x96%

Stacco rumeno 3×5

Panca fermo 3" al petto 3×60% , 3×65% , 3×70% , 3×75% , 2×80% , 3x1x85%

C

Panca da gara 5×50% , 5×60% , 3×70% , 3×80% , 2×85% , 1×90% , 3x1x96%

Squat fermo 1" buca 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3x3x80%

Squat da gara 3x1x85%

D

Stacco da gara 5×50% , 5×60% , 5×70% , 3x3x80%

Rematore manubrio 5×10

Push press 5×60% , 5x5x70%

Alzate laterali 4×10

Iperestensioni 3×15

Settimana 8

L'ultima settimana del programma è quella che dovrà preparare al test dei massimali della settimana successiva.

Per farlo si scaricano il volume di lavoro e la fatica accumulata nelle settimane precedenti, abbassando l'intensità. (seppur non di molto per non spegnere troppo il SNC).

Le sedute di allenamento sono composte quasi esclusivamente dalle alzate di gara, con volume minimo e serie singole o al massimo doppie, con intensità che toccano il picco del 90% solo nella panca piana, mentre rimangono comprese tra il 75% e l'80% per squat e stacco.

A

Squat da gara 5×50% , 3×60% , 3×70% , 3×80% , 2x2x85%

Panca da gara 2×75% , 2×80% , 1×85% , 3x1x90%

Croci 3×10

B

Stacco da gara 5×50% , 3×60% , 3×70% , 3x2x80% , 1×85%

Panca fermo 3" al petto 3×60% , 3×65% , 3x2x70%

Curl 3×10

C

Panca da gara 5×50% , 3×60% , 3×70% , 3×80% , 3x1x85%

Squat da gara 5×50% , 3×60% , 2×70% , 3x1x75%

D

Stacco da gara 5×50% , 3×60% , 2×70% , 3x1x75%

Panca da gara 5×50% , 3×60% , 2×70% , 3x1x80%

Settimana 9 : TEST

NOTE SULL'AUTORE

Jacopo Cavanna, Personal Trainer Certificato FIPE e istruttore di Powerlifting FIPL, oro di panca in FIPL nella categoria – 93 kg Junior.

Al momenti pratica powerlfiting e Pesistica Olimpica, quest'ultima sotto la guida di uno dei tecnici della nazionale.

Attualmente lavora come Personal Trainer professionista, collaborando con alcune palestre del basso Piemonte, in particolare a Ovada e Novi Ligure. Segue atleti agonisti ed amatori di Powerlifting e insegna la pesistica olimpica in ambito Weightlifting, Crossfit e preparazione atletica generale per gli sport.

Potete contattarlo ai seguenti recapiti:

cavannajacopo@gmail.com

tel. 340 608 8075

o sulla [sua pagina facebook](#).