

Programma di re-impostazione tecnica ad onda di volume settimane - Blocco 2di2

		Sett 5	Sett 6		Sett 7	Sett 8
<b>LUNEDI</b>	RxS	%	%	RxS	%	%
<b>SQUAT</b>	7x4s	60	70	6x4s	70	77,5
<b>PANCA PIANA</b>	7x4s	60	70	6x4s	70	77,5
<b>STACCO sui rialzi</b>	4x3s	50	50	4x3s	50	55
<i>dorsali</i>						
<i>tricipiti</i>						
<b>MERCOLEDI</b>						
<b>SQUAT</b>	5x4s	70	77,5	4x4s	77,5	85
<b>PANCA PIANA</b>	5x4s	70	77,5	4x4s	77,5	85
<b>STACCO da terra</b>	5x3s	70	75	4x3s	75	scarico
<i>pettorali</i>						
<i>core</i>						
<b>VENERDI</b>						
<b>SQUAT</b>	3x4s	77,5	2 MAT	3x4s	85	1 MAT
<b>PANCA PIANA</b>	3x4s	77,5	85	3x4s	85	1MAT
<b>STACCO dai rialzi</b>	3x3s	80	90	3x3s	82,5	1 MAT (**da terra)
<i>spalle</i>						
<i>bicipiti</i>						
<b>SABATO</b>						
<b>SQUAT var.</b>						
<b>PANCA var.</b>						
<i>bodybuilding</i>						
<i>core</i>						