Massimali di riferimento.

Sq 220
Bp 135
Dl 270

Il martedì l’allenamento è SEMPRE a Reggio.

Il pin Squat è sempre a scarpa piatta.

Nella panca, la dicitura (6-1) RM indica che bisogna effettuare una serie da 6 ripetizioni con 1 ripetizione di margine. Il peso è deciso dall’atleta in base al suo stato di forma.

**SETTIMANA UNO**

LUNEDI’

Panca piana pin partenza dal basso Massimale
Dopo i 100kg: solo singole

Pin squat Lavoro tecnico

Stacco da Terra
3x3 leggero con tenuta prima di partire
3x3 leggero fino al ginocchio, ultima chiusa

Polpacci leggeri 3 serie

MARTEDI’

Squat NO sbd 165 5x5

Stacco da Terra Singole fino a 250

Addome sbarra

GIOVEDI’

Panca piana (6-1)RM (4-1)RM (3-1)RM 75% MAX REPS

Manubri su inclinata, discesa fino a metà, fermo 2” 4x10

Lento avanti seduto, salita in 5” 4x4

Polpacci in piedi 4x8

Stacco classico o stacco dai blocchi, lavoro leggero

VENERDI’

Addome leggero

Stacco da Terra 65% 3 5 72,5% 3 8

Squat tecnico cinta + sbd 3x4 serie, peso fisso
Ultima rep di ogni serie con il fermo

Rematore bilancere 4x5

**SETTIMANA DUE**

LUNEDI’

Panca piana pin partenza dal basso Massimale
Dopo i 100kg: solo singole

Pin squat Lavoro tecnico

Stacco da Terra
3x3 leggero con tenuta prima di partire
3x3 leggero fino al ginocchio, ultima chiusa

Polpacci leggeri 3 serie

MARTEDI’

Squat NO sbd 172,5 5x5

Stacco da Terra Singole a salire

Addome sbarra

GIOVEDI’

Panca piana (5-1)RM (4-1)RM (2-1)RM 80% MAX REPS

Manubri su inclinata, discesa fino a metà, fermo 2” 4x10

Lento avanti seduto, salita in 5” 4x4

Polpacci in piedi 4x8

Stacco classico o stacco dai blocchi, lavoro leggero

VENERDI’

Addome leggero

Stacco da Terra 67,5% 2 6 72,5% 6x2 serie

Squat tecnico cinta + sbd 3x3 peso fisso 2x2 peso fisso
Ultime due rep di ogni serie con il fermo di 3”

Rematore bilancere 4x5

**SETTIMANA TRE**

LUNEDI’

Panca piana pin partenza dal basso 80% 3x4 serie

Pin squat, lavoro tecnico
Pin medi 3x3 peso fisso
Pin bassi 1x2 serie, peso fisso

Stacco da Terra deficit fino al ginocchio, ultima chiusa
60% 3x4 serie

Polpacci leggeri 3 serie

MARTEDI’

Squat NO sbd 150 4x5 serie

Stacco da Terra, salita in 5” Doppie a salire

Addome sbarra

GIOVEDI’

Panca piana board 5 70% 5 80% 5 85% 3x3 75% 6
Fatti tenere la board da qualcuno

Manubri su piana, discesa fino a metà, fermo 2” 4x8

Lento avanti seduto 4x5

Polpacci in piedi 4x10

Stacco classico lavoro leggero

VENERDI’

Addome leggero

Stacco da Terra 70% 5x4 serie

Squat tecnico cinta + sbd 3x4 serie, peso fisso
Fermo 2” in basso nella prima rep di ogni serie

Rematore bilancere 3x10

**SETTIMANA QUATTRO**

LUNEDI’

Panca piana pin partenza dal basso Massimale
Dopo i 100kg: solo singole

Pin squat Lavoro tecnico

Stacco da Terra
2x3 serie, leggero con tenuta prima di partire
3x2 serie leggero fino al ginocchio, ultima chiusa

Polpacci leggeri 3 serie

MARTEDI’

Squat NO sbd 180 5x5

Stacco da Terra Singole a salire

Addome sbarra

GIOVEDI’

Panca piana board 5 (6-1)RM (4-1)RM (3-1)RM Una negativa frenata 85% MAX REPS

Lento avanti seduto 4x5

Polpacci in piedi 4x8

Stacco classico o stacco dai blocchi, lavoro leggero

VENERDI’

Addome leggero

Stacco da Terra 65% 6 75% 4 6 5

Squat tecnico cinta + sbd 2x5 serie, peso fisso

Rematore bilancere 3x8

**SETTIMANA CINQUE**

LUNEDI’

Panca piana pin partenza dal basso Massimale
Dopo i 100kg: solo singole

Pin squat Lavoro tecnico

Stacco da Terra
3x2 serie leggero fino al ginocchio
2x3 serie, leggero con tenuta prima di partire

Polpacci leggeri 3 serie

MARTEDI’

Squat NO sbd 185 4x4, poi due singole a salire

Stacco da Terra Singole a salire

Addome sbarra

GIOVEDI’

Panca piana board 5, fermo 1” (5-1)RM (4-1)RM (2-1)RM Due negative frenate 90% MAX REPS

Lento avanti seduto 3x5

Polpacci in piedi 4x8

Stacco classico o stacco dai blocchi, lavoro leggero

VENERDI’

Addome leggero

Stacco da Terra 62,5% 5 72,5% 5 8

Squat tecnico cinta + sbd 3x5 serie, peso fisso
Fermo 2” nell’ultima rep di ogni serie

Rematore bilancere 4x6

**SETTIMANA SEI**

LUNEDI’

Panca piana pin partenza dal basso 85% 2x4 serie

Pin squat, lavoro tecnico
Pin medi 2x3 serie peso fisso
Pin bassi 1x2 serie, peso fisso

Stacco da Terra deficit fino al ginocchio, ultima chiusa
62,5% 3x4 serie

Polpacci leggeri 3 serie

MARTEDI’

Squat NO sbd 155 4x4

Stacco da Terra, salita in 5” Doppie a salire

Addome sbarra

GIOVEDI’

Panca piana 72,5% 5 80% 4 85% 3x2 serie 80% 3
Fatti tenere la board da qualcuno

Manubri su piana, discesa fino a metà, fermo 2” 3x6

Lento avanti seduto 3x5

Polpacci in piedi 4x10

Stacco classico lavoro leggero

VENERDI’

Addome leggero

Stacco da Terra 72,5% 4x4

Squat tecnico cinta + sbd 3x4 serie, peso fisso
Fermo 1” in basso

Rematore bilancere 3x8

**SETTIMANA SETTE**

LUNEDI’

Panca piana pin partenza dal basso Massimale
Dopo i 100kg: solo singole

Pin squat Lavoro tecnico

Stacco da Terra
3x2 serie leggero fino al ginocchio
2x3 serie, leggero con tenuta prima di partire

Polpacci leggeri 3 serie

MERCOLEDI’

Squat NO sbd 170 4x3 serie, poi tre singole a salire

Stacco da Terra Singole a salire

Addome sbarra

VENERDI’

Panca piana fermo 2” 70% 3 80% 2 85% 1 Due negative con il peso dell’entrata 70% 3

Manubri su inclinata 3 serie

Polpacci in piedi 3x8

Stacco classico o stacco dai blocchi, lavoro leggero

**SETTIMANA OTTO**

LUNEDI’

Panca piana pin partenza dal basso 85% 1x3 serie

Stacco da Terra 62,5% 5x2 serie 67,5% 4

Squat tecnico cinta + sbd 2x3 serie, peso fisso
Fermo 2”

MERCOLEDI’

Pin squat Lavoro tecnico 1x3 serie

Stacco da Terra
3x2 serie leggero fino al ginocchio
1x2 serie leggero con tenuta prima di partire

Polpacci leggeri 3 serie

VENERDI’

GARA