Massimali di riferimento.  
Sq 215  
Bp 140  
Dl 270

SETTIMANA UNO

GIORNO UNO

Box squat a corpo libero 50x2 serie  
Pensa solo ad essere in spinta sul pavimento

Squat fasce 70% 5x5

Panca piana presa media, board 5 57,5% 6x5 serie

Stacco da piccolo rialzo 70% 3x5 serie

Goodmorning in piedi 3x10  
Focalizzati: peso a centro piede SEMPRE

GIORNO DUE

Polpacci 1 gamba alla volta 4x15xgamba, no recupero

Pin Squat  
Pin medi 130kg 3x2 serie 150kg 2x2  
Pin bassi 135kg 1x2 serie

Stacco da Terra 55% 8 6 60% 6 8 65% 6

Rematore 1 braccio 4x6  
PESANTE

GIORNO TRE

Panca piana 10x2 serie 8x2 serie 6x3 serie

Panca piana fermo 5” 82,5% 1x3 serie

Military press salita controllata 5x5 peso fisso  
Solo mani in salita

Superset, 3 giri:  
Tricipiti french press bilancere sagomato, fermo 3” appena sopra alla fronte 6  
+  
Push down 10

Addome sbarra, salita LENTA 4x5

GIORNO QUATTRO

Box squat a corpo libero

Squat con fermo 2”, sbd +cinta dalla prima serie 50% 3 60% 2 70% 2 80% 1x3 serie 70% 3  
Tacco

Stacco da Terra 60% 4x4  
Tacco

Polpacci, due esercizi

SETTIMANA DUE

GIORNO UNO

Stacco da piccolo rialzo 65% 3x3

Panca piana presa media, board 5 62,5% 6x5 serie

Box squat a corpo libero 50x2 serie  
Pensa solo ad essere in spinta sul pavimento

Squat fasce 70% 5x5

Goodmorning in piedi 3x10  
Focalizzati: peso a centro piede SEMPRE

GIORNO DUE

Polpacci 1 gamba alla volta 4x15xgamba, no recupero

Pin Squat  
Pin medi 140kg 3x2 serie 160kg 2x2  
Pin bassi 145kg 1x2 serie

Stacco da Terra 60% 8 6 65% 8 70% 8

Rematore 1 braccio 4x6  
PESANTE

GIORNO TRE

Panca piana 9x3 serie 7x3 serie 5x3 serie

Panca piana fermo 5” 85% 1x3 serie

Military press salita controllata 5x5 peso fisso  
Solo mani in salita

Superset, 3 giri:  
Tricipiti french press bilancere sagomato, fermo 3” appena sopra alla fronte 6  
+  
Push down 10

Addome sbarra, salita LENTA 4x5

GIORNO QUATTRO

Box squat a corpo libero, sfiori e spingi 1’ di movimento x 2 serie  
Piede incollato al pavimento

Squat con fermo, sbd +cinta dalla prima serie 50% 3 65% 3 75% 2 85% 1x3 serie 75% 2  
Tacco

Stacco da Terra 60% 5x3 serie  
Tacco

Polpacci, due esercizi

SETTIMANA TRE

GIORNO UNO

Stacco da piccolo rialzo 67,5% 3x3

Panca piana presa media, board 5 67,5% 6x5 serie

Box squat a corpo libero 30x2 serie  
Pensa solo ad essere in spinta sul pavimento

Squat fasce 70% 5x3 serie

Goodmorning in piedi 3x10  
Focalizzati: peso a centro piede SEMPRE

GIORNO DUE

Polpacci 1 gamba alla volta 4x15xgamba, no recupero

Pin Squat  
Pin medi 130kg 3x3 serie 150kg 2x2

Stacco da Terra 55% 6 65% 6 75% 4 3

Rematore 1 braccio 4x6  
PESANTE

GIORNO TRE

Panca piana 8x2 serie 6x2 serie 4x2 serie

Panca piana fermo 3” 80% 1x3 serie

Military press salita controllata 4x4 peso fisso  
Solo mani in salita

Push down tricipiti 5x10

Addome leggero 3 serie

GIORNO QUATTRO

Box squat a corpo libero, sfiori e spingi 1’ di movimento x 2 serie  
Piede incollato al pavimento

Squat con fermo, sbd +cinta dalla prima serie 50% 3 65% 2 75% 2 2 1 1  
Tacco

Stacco da Terra 62,5% 4x4  
Tacco

Polpacci, due esercizi

SETTIMANA QUATTRO

GIORNO UNO

Stacco da piccolo rialzo 70% 2x4 serie

Panca piana presa media, board 5 72,5% 5x5

Box squat a corpo libero 50x2 serie  
Pensa solo ad essere in spinta sul pavimento

Squat fasce 70% 5x5

Goodmorning in piedi 3x10  
Focalizzati: peso a centro piede SEMPRE

GIORNO DUE

Polpacci 1 gamba alla volta 4x15xgamba, no recupero

Pin Squat  
Pin medi 120kg 3 140kg 3 160kg 3x2 serie  
Pin bassi 135kg 1 145kg 1x3 serie

Stacco da Terra 50% 4 60% 4 70% 4 80% 4 5

Rematore 1 braccio 4x6  
PESANTE

GIORNO TRE

Panca piana 7x2 serie 5x3 serie 3x2 serie

Panca piana fermo 3” Trova una singola

Military press salita controllata 5x5 peso fisso

Superset, 3 giri:  
Tricipiti french press bilancere sagomato, fermo 3” appena sopra alla fronte 6  
+  
Push down 10

Addome leggero 3 serie

GIORNO QUATTRO

Box squat a corpo libero, sfiori e spingi 1’30” di movimento x 2 serie  
Piede incollato al pavimento

Squat con fermo, sbd +cinta dalla prima serie 50% 3 65% 2 75% 2 80% 2 poi trova l’entrata (sempre col fermo) 70% 2  
Tacco

Stacco da Terra 65% 4x3 serie  
Tacco

Polpacci, due esercizi

SETTIMANA CINQUE

GIORNO UNO

Stacco da piccolo rialzo 65% 3x3

Panca piana presa media, board 5 75% 5x5

Box squat a corpo libero 30x2 serie  
Pensa solo ad essere in spinta sul pavimento

Squat fasce 70% 5x3 serie

Goodmorning in piedi 3x8  
Focalizzati: peso a centro piede SEMPRE

GIORNO DUE

Polpacci 1 gamba alla volta 3x12xgamba, no recupero

Pin Squat  
Pin medi 125kg 3 145kg 3 165kg 3x3  
Pin bassi 130kg 1 140kg 1x2 serie

Stacco da Terra 50% 4 60% 4 70% 4 80% 4 75% 6

Rematore 1 braccio 4x6  
PESANTE

GIORNO TRE

Panca piana 6x2 serie 4x2 serie 2x3 serie

Panca piana fermo 3” Trova una singola

Military press salita controllata 4x4 peso fisso  
Solo mani in salita

Push down tricipiti 5x8

Addome leggero 3 serie

GIORNO QUATTRO

Box squat a corpo libero, sfiori e spingi 45” di movimento x 2 serie  
Piede incollato al pavimento

Squat con fermo, sbd +cinta dalla prima serie 50% 3 65% 2 75% 2 82,5% 1x2 serie 70% 1  
Tacco

Stacco da Terra 60% 4x4  
Tacco

Polpacci, due esercizi

SETTIMANA SEI

LUNEDI’

Stacco da piccolo rialzo 65% 1x3 serie

Panca piana presa media, board 5 75% 5x5

Box squat a corpo libero 30x2 serie  
Pensa solo ad essere in spinta sul pavimento

Squat fasce 70% 5x3 serie

Goodmorning in piedi 3x8  
Focalizzati: peso a centro piede SEMPRE

MERCOLEDI’

Polpacci 1 gamba alla volta 3x15xgamba

Pin Squat  
Pin medi 125kg 3 145kg 3 165kg 3x3  
Pin bassi 130kg 1 140kg 1x2 serie

Stacco da Terra 50% 3 60% 3 70% 3x3

Rematore 1 braccio 3x8  
Leggero

SABATO

GARA