Aggiungi a tua discrezione eventuale lavoro per le braccia. Ok se aesthetic.

Lo stacco sumo del GIORNO UNO puoi farlo normale, da piccolo rialzo, oppure gear. Devi scegliere però durante la prima settimana la variante da usare per tutto il periodo seguente.

**SETTIMANA UNO**

GIORNO UNO

Squat cinta+sbd 60% 8x5 serie

Panca piana fermo lungo 3x5 serie, sparate

Stacco sumo Trova una tripla impegnativa

Hyperextension

GIORNO DUE

Dorsali leggeri (macchina) 3-4 serie

Panca piana board 7,5 8x5 serie, peso fisso  
PESANTE

Pettorali macchina o manubri

Dorsali, rematore 1 braccio

Stacco dai blocchi (stile che usi in gara) 60-70% 3x4 serie  
Lavoro di precisione, concentrati a “SALIRE”

Addome 3 serie

GIORNO TRE

Polpacci leggeri 3 serie

Stacco da Terra (stile gara) 70% 4 9 7

Panca declinata 4x4 o 5x3 serie, leggera

Squat scarpa piatta con fermo, no cinta no sbd Trova una doppia impegnativa

Goodmorning seduto, incurva bene la schiena

GIORNO QUATTRO

Squat 45-60% 3x4 serie

Panca piana presa media, board 7,5 6x6   
PESANTE

Parallele

Spalle

Stacco da Terra (stile gara) 45-55% 2x4 serie

**SETTIMANA DUE**

GIORNO UNO

Squat cinta+sbd 65% 7x5 serie

Panca piana fermo lungo 3x5 serie, sparate

Stacco sumo Trova una tripla impegnativa

Hyperextension

GIORNO DUE

Dorsali leggeri (macchina) 4 serie

Panca piana board 7,5 10x5 serie, peso fisso  
PESANTE

Pettorali macchina o manubri

Dorsali, rematore 1 braccio

Stacco dai blocchi (stile che usi in gara) 60-70% 3 2 4 2  
Lavoro di precisione, concentrati a “SALIRE”

Addome 3 serie

GIORNO TRE

Polpacci leggeri 3 serie

Stacco da Terra (stile gara) 75% 3 7 5

Panca declinata 4x4 o 5x3 serie, leggera

Squat scarpa piatta con fermo, no cinta no sbd Trova una tripla impegnativa

Goodmorning seduto, incurva bene la schiena

GIORNO QUATTRO

Squat 45-60% 2x3 serie

Panca piana presa media, board 5 6x6   
PESANTE

Parallele

Spalle

Stacco da Terra (stile gara) 45-55% 3x4 serie

**SETTIMANA TRE**

GIORNO UNO

Squat cinta+sbd 70% 8x5 serie

Panca piana fermo lungo 2x5 serie, facili

Stacco sumo Trova una doppia impegnativa

Hyperextension

GIORNO DUE

Dorsali leggeri (macchina) 4 serie

Panca piana board 5 8x6 serie, peso fisso  
PESANTE

Pettorali macchina

Dorsali, rematore 1 braccio

Stacco dai blocchi (stile che usi in gara) 65% 3x3  
Lavoro di precisione, concentrati a “SALIRE”

Addome 3 serie

GIORNO TRE

Polpacci leggeri 3 serie

Stacco da Terra (stile gara) 72,5% 3 7 80% 7 2

Panca declinata 4x4 o 5x3 serie, leggera

Squat scarpa piatta con fermo, no cinta no sbd Trova una doppia impegnativa

Goodmorning seduto, incurva bene la schiena

GIORNO QUATTRO

Squat 45-60% 2-3x3 serie

Panca piana presa media, board 7,5 5x5   
PESANTE

Parallele

Spalle

Stacco da Terra (stile gara) 45-55% 3x4 serie

**SETTIMANA QUATTRO - leggera**

GIORNO UNO

Squat cinta+sbd 65% 4x5 serie

Panca piana fermo 1” 70% 4x4

Stacco sumo 3x2 serie, leggero

Hyperextension

GIORNO DUE

Dorsali leggeri (macchina) 3 serie

Panca piana board 5 5x4 serie, peso fisso  
PESANTE

Pettorali macchina

Dorsali, rematore 1 braccio

Stacco dai blocchi (stile che usi in gara) 72,5% 2x4 serie  
Lavoro di precisione, concentrati a “SALIRE”

GIORNO TRE

Polpacci leggeri 4 serie

Stacco da Terra (stile gara) 70% 5x2 serie 75% 2x2

Panca declinata 6 5 3 2

Squat scarpa piatta con fermo, no cinta no sbd 2x3 serie, leggero

Addome + hyperextension con peso

GIORNO QUATTRO

Squat 60% 3x4 serie

Panca piana presa media 65% 4x5 serie

Parallele

Spalle

Stacco da Terra (stile gara) 55% 4x3 serie

**SETTIMANA CINQUE**

GIORNO UNO

Squat cinta+sbd 67,5% 9x5 serie

Panca piana fermo lungo 2x5 serie, facili

Stacco sumo Trova una doppia impegnativa

Hyperextension

GIORNO DUE

Dorsali leggeri (macchina) 4 serie

Panca piana board 7,5 8x5 serie, peso fisso  
PESANTE

Pettorali macchina

Dorsali, rematore 1 braccio

Stacco dai blocchi (stile che usi in gara) 55-70% 2 3 4 3  
Lavoro di precisione, concentrati a “SALIRE”

Addome 3 serie

GIORNO TRE

Polpacci leggeri 3 serie

Stacco da Terra (stile gara) 80% 4 10 3

Panca declinata 4x4 o 5x3 serie, leggera

Squat scarpa piatta con fermo, no cinta no sbd Trova una tripla impegnativa

Goodmorning seduto, incurva bene la schiena

GIORNO QUATTRO

Squat 45-60% 2x3 serie

Panca piana presa media, board 5 4x4   
PESANTE

Parallele

Spalle

Stacco da Terra (stile gara) 45-55% 3x4 serie

**SETTIMANA SEI**

GIORNO UNO

Squat cinta+sbd 70% 10x4 serie

Panca piana fermo lungo 3x5 serie, facili

Stacco sumo Trova una tripla impegnativa

Hyperextension

GIORNO DUE

Dorsali leggeri (macchina) 3 serie

Panca piana board 5 12x5 serie, peso fisso  
PESANTE

Pettorali macchina

Dorsali, rematore 1 braccio

Stacco dai blocchi (stile che usi in gara) 55-70% 2x4 serie  
Lavoro di precisione, concentrati a “SALIRE”

Addome 3 serie

GIORNO TRE

Polpacci leggeri 4 serie

Stacco da Terra (stile gara) 85% 3 6 70% 6

Panca declinata 4x4 o 5x3 serie, leggera

Squat scarpa piatta con fermo, no cinta no sbd Trova una doppia impegnativa

Goodmorning seduto, incurva bene la schiena

GIORNO QUATTRO

Squat 45-60% 3x3

Panca piana presa media, board 5 5x4 serie  
PESANTE

Parallele

Spalle

Stacco da Terra (stile gara) 45-55% 2x4 serie

**SETTIMANA SETTE - leggera**

GIORNO UNO

Squat cinta+sbd 65% 5x3 serie

Panca piana fermo 1” 70% 4x4

Stacco 3x3, leggero  
- Se in gara tiri sumo, fai classico con deficit 5-7cm  
- Se in gara tiri classico, fai sumo

Hyperextension

GIORNO DUE

Dorsali leggeri (macchina) 3 serie

Panca piana board 5 8 6 6 4 peso fisso  
PESANTE

Pettorali macchina

Dorsali, rematore 1 braccio

Stacco dai blocchi (stile che usi in gara) 60% 4x3 serie  
Lavoro di precisione, concentrati a “SALIRE”

GIORNO TRE

Polpacci leggeri 4 serie

Stacco da Terra (stile gara) 70% 4x3 serie

Panca declinata 3x5 serie

Squat scarpa piatta con fermo, no cinta no sbd 2x3 serie, leggero

Addome + hyperextension con peso

GIORNO QUATTRO

Squat 60% 3x4 serie

Panca piana presa media 65% 4x4

Parallele

Spalle

Stacco da Terra (stile gara) 55% 3x3

Al termine di questo programma, si proceda con una fase di intensificazione di 9 settimane. Si tenga conto che nelle prime tre settimane si dovrà ancora smaltire l’affaticamento dovuto al volume accumulato.