Aggiungi a tua discrezione eventuale lavoro per le braccia.

**SETTIMANA UNO**

GIORNO UNO

Squat cinta+sbd 60% 10x5 serie

Panca piana fermo lungo 3x5 serie, facili

Stacco Trova una tripla impegnativa  
- Se in gara tiri sumo, fai classico con deficit 5-7cm  
- Se in gara tiri classico, fai sumo

Hyperextension

GIORNO DUE

Dorsali leggeri (macchina) 3-4 serie

Panca piana board 5 8x5 serie, peso fisso  
PESANTE

Pettorali macchina

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 5 6x6   
PESANTE

Parallele

Spalle

Stacco da Terra (stile gara) 45-55% 2x5 serie

**SETTIMANA DUE**

GIORNO UNO

Squat cinta+sbd 65% 8x6 serie

Panca piana fermo lungo 3x5 serie, facili

Stacco Trova una tripla impegnativa  
- Se in gara tiri sumo, fai classico con deficit 5-7cm  
- Se in gara tiri classico, fai sumo

Hyperextension

GIORNO DUE

Dorsali leggeri (macchina) 4 serie

Panca piana board 5 10x5 serie, peso fisso  
PESANTE

Pettorali macchina

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% 2x4 serie

Panca piana presa media, board 5 6x6   
PESANTE

Parallele

Spalle

Stacco da Terra (stile gara) 45-55% 3x5 serie

**SETTIMANA TRE**

GIORNO UNO

Squat cinta+sbd 70% 8x5 serie

Panca piana fermo lungo 2x5 serie, facili

Stacco Trova una doppia impegnativa  
- Se in gara tiri sumo, fai classico con deficit 5-7cm  
- Se in gara tiri classico, fai sumo

Hyperextension

GIORNO DUE

Dorsali leggeri (macchina) 4 serie

Panca piana board 5 10x6 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) 75% 3 8 80% 6 2

Panca declinata 4x4 o 5x3 serie, leggera

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

Goodmorning seduto, incurva bene la schiena

GIORNO QUATTRO

Squat 45-60% 2-3x4 serie

Panca piana presa media, board 5 5x5   
PESANTE

Parallele

Spalle

Stacco da Terra (stile gara) 45-55% 3x5 serie

**SETTIMANA QUATTRO - leggera**

GIORNO UNO

Squat cinta+sbd 65% 5x5

Panca piana fermo 1” 70% 4x4

Stacco 3x2 serie, 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 6x4 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 8 6 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% 4x4

**SETTIMANA CINQUE**

GIORNO UNO

Squat cinta+sbd 65% 12 10 8 12 6

Panca piana fermo lungo 2x5 serie, facili

Stacco Trova una doppia impegnativa  
- Se in gara tiri sumo, fai classico con deficit 5-7cm  
- Se in gara tiri classico, fai sumo

Hyperextension

GIORNO DUE

Dorsali leggeri (macchina) 4 serie

Panca piana board 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% 2x4 serie

Panca piana presa media, board 5 5x5   
PESANTE

Parallele

Spalle

Stacco da Terra (stile gara) 45-55% 3x5 serie

**SETTIMANA SEI**

GIORNO UNO

Squat cinta+sbd 70% 10x5 serie

Panca piana fermo lungo 3x5 serie, facili

Stacco Trova una tripla impegnativa  
- 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 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 7 70% 11

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 5 6x6   
PESANTE

Parallele

Spalle

Stacco da Terra (stile gara) 45-55% 2x5 serie

**SETTIMANA SETTE - leggera**

GIORNO UNO

Squat cinta+sbd 65% 6x3 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 10 8 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% 4x5 serie

Parallele

Spalle

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

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.