Massimale di riferimento sullo Stacco

300

Nel GIORNO UNO è preferibile usare fascette nello stacco dai blocchi.

I giorni in **grassetto** sono quelli in cui la concentrazione dev’essere massima.

Stacco DAI blocchi = bilanciere posizionato su rialzo.

Sarebbe ottimo tu ti riscaldassi almeno 2 volte a settimana sempre facendo un minimo di addome e/o hyperextension leggero prima di iniziare, ad esclusione delle sedute in cui giù è indicato l’addome.

SETTIMANA UNO

GIORNO UNO

Addome leggero

Front Squat fermo 1” 3x4 serie, leggero

Stacco classico dai blocchi 70-75% 2x4 serie

**GIORNO DUE**

**Polpacci seduto 3 serie**

**Stacco classico deficit 5-7cm RAMPING trovando una singola/doppia, poi 70-75% 1 serie di ritorno, 1-2 reps**

**Dorsali**

**Pin Squat scarpa piatta, linea**

**Pin medi 85-95% 3x3**

**Pin bassi 75-85% 1x2 serie**

GIORNO TRE

Stacco sumo fino al ginocchio 57-62% 3x3

Squat 60-70% 5x4 serie

**GIORNO QUATTRO**

**Squat fermo 2” RAMPING trovando una doppia, poi 1 serie di ritorno
Usa box alto**

**Superset, 3 giri:
Pin curl bilanciere dritto, salita in 5” 5**

**+**

**Lat machine presa supina, discesa in 5” 5/8
Busto drittissimo**

**Stacco sumo 50-65% 5x5 recupero 1’, peso fisso**

**Non pensare a niente**

SETTIMANA DUE

GIORNO UNO

Pressa 1 gamba per volta

oppure

Affondi bulgari con bilanciere 4/6 x 3/4 serie

Stacco classico dai blocchi 70-75% 3x3, peso fisso

Usa fascette

**GIORNO DUE**

**Addome pesante 3/4 serie**

**Stacco sumo, esecuzione GARA RAMPING trovando una doppia, poi 70-75% 1 serie di ritorno, 2 reps**

**Dorsali**

**Pin Squat scarpa piatta**

**Pin medi 85-92% 4x2 serie**

**Pin bassi 75-82% 2x2**

GIORNO TRE

Stacco classico con scarpa tacco, fino al ginocchio 55-60% 4x3 serie

Squat 67-72% 4x5 serie

GIORNO QUATTRO

Squat fermo 1” 70-80% 3 3 2 2 3

Curl manubri su panca 60° 5x5

Focus: mano spinge contro manubrio, percepiscilo sempre.

No muscolo, va bene anche salita fino a metà

Stacco classico 50-57,5% 4x4, peso fisso

Non pensare a niente

SETTIMANA TRE

GIORNO UNO

Addome leggero

Front Squat 2x4 serie

Stacco sumo dai blocchi 70-75% 4 2 3 2

**GIORNO DUE**

**Polpacci seduto 5 serie**

**Stacco sumo RAMPING trovando una singola, poi 70-75% 1 serie di ritorno, 1-3 reps**

**Dorsali**

**Pin Squat scarpa piatta, linea**

**Pin medi 85-92% 3x3**

**Pin bassi 80-87% 1 1 2**

GIORNO TRE

Stacco classico g.t. 55-67% 3/4 serie

Squat scarpa piatta 60-67% 5x4 serie

**GIORNO QUATTRO**

**Squat scarpa piatta fermo 2” RAMPING trovando una singola/doppia, poi 72-77% 1 serie di ritorno, 1-2 reps**

**Superset, 3 giri:
Pin curl bilanciere dritto, salita in 5” 5**

**+**

**Lat machine presa supina, discesa in 5” 5/8
Busto drittissimo**

**Stacco classico 50-65% 4x5 serie peso fisso, recupero 1’**

**Non pensare a niente**

SETTIMANA QUATTRO

GIORNO UNO

Pressa 1 gamba per volta

oppure

Affondi bulgari con bilanciere 5 x 3/4 serie

Stacco sumo da piccolo rialzo 70-77% 2 3 1 3

Linea

GIORNO DUE

Addome pesante 3/4 serie

Stacco classico con scarpa tacco 2/3 x4 serie

Dorsali

Pin Squat scarpa TACCO, linea

Pin medi 85-90% 3x4 serie

Pin bassi 80-82% 1x2 serie

**GIORNO TRE**

**Polpacci in piedi 3 serie**

**Stacco sumo fino al ginocchio 70-75% 3x5 serie**

**Squat scarpa piatta 70% 5x4 serie**

GIORNO QUATTRO

Squat scarpa piatta 75% 2x3 serie

Bicipiti 5x5

Stacco sumo 50-60% 5x4 serie peso fisso, recupero 1’

Non pensare a niente