All’inizio di ogni allenamento: addome in superset con polpacci. 10’ di warm up in questo modo.

Tutte le volte che vedi scritto MAX non è a cedimento. Lascia SEMPRE almeno 2-3 ripetizioni di margine. Anche negli esercizi a tua scelta non andare a cedimento. Lavora in muscolo ed esauriscilo progressivamente.

Quando trovi scritto SOLID BASE significa che devi partire con un peso basso. Esempio: panca piana fermo 2” solid base 3. Prendo 40kg faccio 3 reps. Poi se le ho sentite perfettamente e mi sono accorto di essere assolutamente in spinta, allora aumento il peso. Altrimenti ripeto la serie finché non è perfetta. Così facendo salgo col peso progressivamente e dopo 4-6 serie mi fermo, essendo arrivato ad un carico moderatamente difficile e salire ulteriormente col carico significherebbe sporcare troppo il movimento.
Esempio: 40kg 3-🡪 ok, salgo di peso 55kg 3--🡪ok, salgo di peso 65kg--🡪 sbaglio un po’ l’assetto e una ripetizione viene così così, rifaccio! 65kg-🡪 ok, salgo di peso 75kg-🡪 ok, salgo di peso 85kg-🡪 abbastanza buono ma mi accorgo che inizio a sporcare il movimento a causa del carico. Riprovo gli 85kg e poi mi fermo.

Quando trovi scritto RAMP, vuol dire che devi salire col peso progressivamente spingendoti un po’ più in là di quanto faresti col SOLID BASE. Se sbagli leggermente una ripetizione NON ripeti la serie. La serie va ripetuta unicamente se l’hai sentita davvero male e poco confortevole.

In pratica nel solid base devi essere perfetto prima di aumentare peso serie dopo serie. Nel ramp devi essere tecnico ma non così assolutamente rigoroso nell’aumentare il carico.

SETTIMANA UNO

LUNEDI’

Good morning leggero, come riscaldamento alternando a stretching x anca 3x12

Squat discesa in 5” salita in 5”. Senti tutto il piede, anche quando risali 5x6

Squat esecuzione normale, cercando di trasportare le sensazioni dell’esercizio precedente RAMP 6

Affondi bulgari senza peso, acquisisci equilibrio 4xMAX per gamba, no recupero

Panca piana fermo 1” 50% 5 60% 4 70% 3 80% 3x6 serie

Parallele esecuzione lenta, ma non lentissima. Usa pure un sovraccarico 5x6

MARTEDI’

Good morning 4x6

Stacco da terra sumo fermo 2” in incastro prima di partire SOLID BASE 3, RAMP 1
L’ultima ripetizione di ogni serie tienila 5” in mano quando sei in piedi in modo da rinforzare la presa.

Box squat scalzo (box basso e fermo 1” sopra al parallelo mentre risali) 5x8

Panca stretta, fermo solo nella prima ripetizione di ogni serie 50% 4 60% 4 75% 4x4

MERCOLEDI’

Riposo

GIOVEDI’

Panca piana fermo 2” 50% 5 60% 4 70% 4x2 serie 80% 3x3 85% 2x2 serie

Panca piana fermo 1” 75% 4x2 serie 65% 8 55% 10 50% 11

Tricipiti a scelta. Lavorali bene.

Squat, alternando una ripetizione discesa lenta e una discesa normale SOLID BASE 8, poi riparti da zero e fai SOLID BASE 4

VENERDI’ – giorno leggero

Good morning 5x5

Stacco classico dai blocchi, salita in 5” SOLID BASE 4

Stacco classico fermo 3” in incastro prima di partire, bilancere leggermente in tensione SOLID BASE 3.

Complementari a scelta per: spalle, dorso, bicipiti.

Panca piana presa media fermo 2” 50% 3 60% 3 70% 2x2

SETTIMANA DUE

LUNEDI’

Good morning leggero, come riscaldamento alternando a stretching x anca 3x12

Squat discesa in 5”, fermo 5” in basso SENTENDO I PIEDI, salita in 5”. Senti tutto il piede, anche quando risali 5x4

Squat esecuzione normale, cercando di trasportare le sensazioni dell’esercizio precedente RAMP 5

Affondi bulgari senza peso, acquisisci equilibrio 4xMAX per gamba, no recupero

Panca piana fermo 2” 50% 5 60% 4 70% 3 80% 3x6 serie

Parallele esecuzione lenta, ma non lentissima. Usa pure un sovraccarico 5x5

MARTEDI’

Good morning 4x6

Stacco da terra sumo fermo 3” in incastro prima di partire SOLID BASE 4, RAMP 1
L’ultima ripetizione di ogni serie tienila 5” in mano quando sei in piedi in modo da rinforzare la presa

Box squat scalzo fermo 3” a contatto col box 5x6

Panca stretta, senza fermo 50% 4 60% 4 75% 4x4

MERCOLEDI’

Riposo

GIOVEDI’

Panca piana fermo 1” 50% 6 60% 5 70% 4x2 serie 80% 3x3 90% 2x2 serie 85% 3x2 serie 75% 5x2 serie 65% 8 55% 11

Tricipiti a scelta. Lavorali bene.

Squat, alternando una ripetizione discesa lenta e una discesa normale SOLID BASE 8, poi riparti da zero e fai SOLID BASE 4

VENERDI’ – giorno leggero

Good morning 5x5

Stacco classico dai blocchi, salita in 5” SOLID BASE 4

Stacco classico fermo 3” in incastro prima di partire, bilancere leggermente in tensione SOLID BASE 3

Complementari a scelta per: spalle, dorso, bicipiti.

Panca piana presa media fermo 1” 50% 3 60% 3 70% 2x2

SETTIMANA TRE

LUNEDI’

Good morning leggero, come riscaldamento alternando a stretching x anca 3x12

Squat discesa in 5”, salita in 5”. Senti tutto il piede, anche quando risali 5x6

Squat esecuzione normale, cercando di trasportare le sensazioni dell’esercizio precedente RAMP 3

Affondi bulgari senza peso, acquisisci equilibrio 4xMAX per gamba, no recupero

Panca piana fermo 1” 50% 5 60% 4 70% 3 85% 2x5 serie

Parallele esecuzione lenta, ma non lentissima. Usa pure un sovraccarico 6x6

MARTEDI’

Stacco da terra sumo fermo 3” in incastro prima di partire SOLID BASE 4, RAMP 2
L’ultima ripetizione di ogni serie tienila 5” in mano quando sei in piedi in modo da rinforzare la presa.

Box squat scalzo senza fermo. Sfiori e riparti 5x10

Panca stretta, fermo 1” a 10 cm dal petto in risalita 50% 4 60% 4 70% 4x4

Lento avanti seduto 5x10

MERCOLEDI’

Riposo

GIOVEDI’

Panca piana fermo 2” 50% 5 60% 4 70% 4x2 serie 75% 3x3 85% 2x3 serie 75% 5x2 serie 65% 7 55% 10

Tricipiti a scelta. Lavorali bene.

Squat, alternando una ripetizione discesa lenta e una discesa normale SOLID BASE 10, poi riparti da zero e fai SOLID BASE 4

VENERDI’ - giorno leggero

Good morning 5x5

Stacco classico dai blocchi, salita in 5” SOLID BASE 5

Stacco classico fermo 3” in incastro prima di partire, bilancere leggermente in tensione SOLID BASE 2

Complementari a scelta per: spalle, dorso, bicipiti.

Panca piana fermo 2” 50% 3 60% 3 70% 2x2

SETTIMANA QUATTRO

LUNEDI’

Good morning leggero, come riscaldamento alternando a stretching x anca 3x12

Box squat (con box basso) facendo il fermo a metà discesa, fermo al box, fermo poco sopra al box. Senti tutto il piede, soprattutto quando risali 5x6

Squat esecuzione normale, cercando di trasportare le sensazioni dell’esercizio precedente RAMP 4

Affondi bulgari senza peso, metodo lento ma non lentissimo 4x15 per gamba, no recupero

Panca piana fermo 1” 50% 5 60% 4 70% 3 80% 3x2 serie 90% 2x2 75% 4x3 serie

Parallele, 5 pause a scendere e 5 a salire. No sovraccarico 5xMAX

MARTEDI’

Stacco da terra sumo SOLID BASE 5, RAMP 2
L’ultima ripetizione di ogni serie tienila 5” in mano quando sei in piedi in modo da rinforzare la presa.

Box squat scalzo con box basso. Sfiori e riparti 5x8

Panca stretta, 3” a scendere e 3” a salire 50% 4 60% 4 75% 4x ISTINTIVO. Quattro serie per ripetizioni istintive.

Lento avanti seduto 5x10

MERCOLEDI’

Riposo

GIOVEDI’

Panca piana fermo 1” 50% 5 60% 4 70% 6x2 serie 80% 4x3 serie 90% 1x2 serie 70% 4 60% 7 50% 12

Tricipiti a scelta. Lavorali bene.

Squat 6x10

VENERDI’- giorno leggero

Good morning 5x5

Stacco classico dai blocchi SOLID BASE 5. Poi riparti da zero e fai SOLID BASE 3.

Stacco classico fermo 3” in incastro prima di partire, bilancere leggermente in tensione SOLID BASE 2

Complementari a scelta per: spalle, dorso, bicipiti.

Panca piana fermo 1” 50% 3 60% 3 70% 3x3

SETTIMANA CINQUE

LUNEDI’

Good morning leggero, come riscaldamento alternando a stretching x anca 3x12

Box squat (con box basso) senza fermo. Tocchi e riparti 5x6

Squat esecuzione normale, cercando di trasportare le sensazioni dell’esercizio precedente RAMP 4

Affondi bulgari senza peso, metodo lento ma non lentissimo 4x15 per gamba, no recupero

Panca piana fermo 1” 50% 5 60% 4 70% 3 80% 2x8 serie

Parallele, discesa lenta ma non lentissima. 10kg di sovraccarico. 5xMAX

MARTEDI’

Good morning 4x6

Stacco da terra sumo SOLID BASE 5, RAMP 2

Squat scalzo 5” a scendere 5” a salire 5x5

Panca stretta 50% 4 60% 4 70% 4x4

Lento avanti seduto 5x10

MERCOLEDI’

Riposo

GIOVEDI’

Panca piana fermo 2” 50% 5 60% 4 70% 4x2 serie 80% 3x2 serie 85% 2x2 serie 70% ISTINTIVO 60% ISTINTIVO 50% ISTINTIVO

Tricipiti a scelta. Lavorali bene.

Squat 6x8

Pressa 4x12

VENERDI’

Riposo

SABATO o DOMENICA

Vieni a Reggio