

**PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER LA PANCA A 12 SETTIMANE DALLA  
COMPETIZIONE**

**1° MESOCICLO 3 SEDUTE SETTIMANALI**

**AUTORE: FICPF  
ALLENAMENTO UNICO**

	<b>1° SETTIMANA</b> 6 SERIE AD ESAURIMENTO X L'87,5% DEL 1RM PAUSA 3 MINUTI	<b>2° SETTIMANA</b> 4 SERIE AD ESAURIMENTO DEL 90% DEL 1RM PAUSA 4 MINUTI	<b>3° SETTIMANA</b> 5 SERIE AD ESAURIMENTO X IL 92,5% DEL 1RM PAUSA 5 MINUTI	<b>4° SETTIMANA</b> 3 SERIE AD ESAURIMENTO X IL 95% DEL 1RM PAUSA 6 MINUTI
PANCA(COME SCHEMA) PANCA PRESA INVERSA 3XMAX PANCA PRESA STRETTA 3XMAX REMATORE BILANCIERE SCHIENA APPOGGIATA 3XMAX CURL BILANCIERE 3XMAX ROTAZIONE ESTERNA PER LA CUFFIA DEI ROTATORI 3X10	85% DEL 1RM	85% DEL 1RM	90% DEL 1RM	90% DEL 1RM

**PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER LA PANCA A 12 SETTIMANE DALLA  
COMPETIZIONE**

**2° MESOCICLO 3 SEDUTE SETTIMANALI**

**ALLENAMENTO UNICO**

	<b>5° SETTIMANA</b> METODO DELLE PAUSE DI RIPOSO. 5 SERIE AL 90% DEL 1RM FINO AD ESAURIMENTO. 45 SECONDI TRA LE RIPETIZIONI, 5 MINUTI TRA LA SERIE	<b>6° SETTIMANA</b> METODO PIRAMIDALE 88% X4 – 90%X3 92%X2 – 94%X2 96% X1 PAUSA 5 MINUTI	<b>7° SETTIMANA</b> METODO COMBINATO CON RIPETIZIONI PARZIALI. 3 RIPETIZIONI AL 120% 1RM CON AIUTO. 4 MINUTI DI PAUSA POI 95% 1RM X MAX. 5 MINUTI DI PAUSA RIPETERE IL TUTTO 3 VOLTE	<b>8° SETTIMANA</b> METODO DEI CARICHI ALTERNATI. 96% X 2 – 92% X 3 100%X1-94%X2 98%X1 – 92%X3 PAUSA 5-6 MINUTI
PANCA(COME SCHEMA) PANCA PRESA STRETTA FINO ALLA 7° SETTIMANA 3XMAX 80% 1RM ROTAZIONE ESTERNA PER LA CUFFIA DEI ROTATORI FINO ALLA 7° SETTIMANA 3X10				

**PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER LA PANCA A 12 SETTIMANE DALLA  
COMPETIZIONE**

**3° MESOCICLO 3 SEDUTE SETTIMANALI**

**ALLENAMENTO UNICO**

	<b>9° SETTIMANA</b> METODO PIRAMIDALE CON RITORNO 94%X2 – 96%X2 98% X1 – 98%X1 96%X2 – 94%X2 PAUSA 5 MIUTI	<b>10° SETTIMANA</b> METODO ECCENTRICO 5-3 SERIE NEGATIVE X 115% 1RM 2 SEDUTE SETTIMANALI PAUSA 5 MINUTI	<b>11° SETTIMANA</b> METODO PIRAMIDALE INVERSO 100%X1 – 98%X1 96%X2 – 94%X2 92% X3 PAUSA 5-6 MINUTI	<b>12° SETTIMANA</b> METODO DEI CARICHI MASSIMALI 102%X1 – 102%X1 100%X1-100%X1 98%X1 PAUSA 6-7 MINUTI
PANCA(COME SCHEMA)				