

## PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO PER LA PANCA PIANA A 18 SETTIMANE DALLA GARA

### 3 SEDUTE SETTIMANALI 1° PROGRAMMA 2 SETTIMANE

#### ALLENAMENTO A

PANCA PIANA	5X5	5	5	5	5
1° SETTIMANA	Kg				
2° SETTIMANA	Kg				

Spinte in basso al lat. machine 1 braccio alla volta per tricip. 3x12-10-8  
Sbarra 4x Max

#### ALLENAMENTO B

Distensioni manubri da seduto per deltoidi 4x 8-6-6-4  
Aperture laterali + Aperture laterali busto 90° 2x 10+10 – 8+8  
Scrollate bilanciere 4x15

#### ALLENAMENTO C

Pressa 4x 10-8-6-6  
Leg Curl 3x8-8-6  
Rematore Bilanciere 2x8  
Curl manubri alternati x bicipiti 3x10-8-8

### 2° PROGRAMMA 2 SETTIMANE 3 SEDUTE SETTIMANALI

#### ALLENAMENTO A

PANCA PIANA	5X4	4	4	4	4
1° SETTIMANA	Kg				
2° SETTIMANA	Kg				

Panca piana presa stretta 3x 8-8-6  
Sbarra 4 x MAX

#### ALLENAMENTO B

Alzate frontali manubri per deltoidi 3x10-8-8  
Aperture laterali da seduto 4x8  
Aperture laterali busto 90° + scrollate manubri 3x10+25

#### ALLENAMENTO C

Pressa 4 x 8-6-4-4  
Leg curl 3 x 6-6-4  
Rematore a manubrio 2x8  
Curl bilanciere x bicipiti 3x 8-8-6

### 3° PROGRAMMA 2 SETTIMANE 3 SEDUTE SETTIMANALI

#### ALLENAMENTO A

PANCA PIANA	5X3	3	3	3	3
1° SETTIMANA	Kg				
2° SETTIMANA	Kg				

Fune avanti al cavo alto per tricipiti 3x8  
Sbarra 4x MAX

#### ALLENAMENTO B

Lento avanti bilanciere 3x 8-8-6  
Crocifisso con manubri 2x 6+6+6  
Aperture 1 braccio alla volta al cavo basso busto 90° 2x 8+8  
Scrollate al cavo basso 4x 18-20

#### ALLENAMENTO C

Leg extension + pressa 3x 12+6  
Leg curl in piedi 3x8  
Rematore bilancieri 2x 8-6  
Curl al cavo basso concentrato 3x 8-8-6

### 4° PROGRAMMA 6 SETTIMANE 3 SEDUTE SETTIMANALI

#### ALLENAMENTO A

PANCA PIANA	7x6	6	4	4	3	3	3
1° SETTIMANA	Kg						
2° SETTIMANA	Kg						
3° SETTIMANA	Kg						
4° SETTIMANA	Kg						
5° SETTIMANA	Kg						
6° SETTIMANA	Kg						

Parallele 4x6  
Croce su panca inclinata

#### ALLENAMENTO B

French press barra ez su panca piana 4x8-6-6-6  
Spinte in basso al Lat.Machine 3x8  
Aperture laterali + aperture laterali busto 90° 2x 10+10  
Curl con manubri alternato x bicipiti 3x 8-8-6

### ALLENAMENTO C

PANCA PIANA	7x6	4	4	3	3	3	2
1° SETTIMANA	Kg						
2° SETTIMANA	Kg						
3° SETTIMANA	Kg						
4° SETTIMANA	Kg						
5° SETTIMANA	Kg						
6° SETTIMANA	Kg						

Parallele 4x6

Croce su panca inclinata 4x6

### 5° PROGRAMMA 6 SETTIMANE 3 SEDUTE SETTIMANALI

#### ALLENAMENTO A

PANCA PIANA	8x4	4	4	3	3	2	2
1° SETTIMANA	Kg						
2° SETTIMANA	Kg						
3° SETTIMANA	Kg						
4° SETTIMANA	Kg						
5° SETTIMANA	Kg						
6° SETTIMANA	Kg						

Distensione panca inclinata con manubri 4x6

Croci panca inclinata 4x6

#### ALLENAMENTO B

French press barra ex da seduto 4x8-6-6-4

Spinte in basso x tricipiti 1 braccio alla volta 3x6

Distensioni manubri + aperture laterali da seduto 3x6+6

curl con bilanciere x bicipiti 3x8-8-6

## ALLENAMENTO C

PANCA PIANA	8x6	6	6	4	4	4	3	3
1° SETTIMANA	Kg							
2° SETTIMANA	Kg							
3° SETTIMANA	Kg							
4° SETTIMANA	Kg							
5° SETTIMANA	Kg							
6° SETTIMANA	Kg							

Distensione panca inclinata con manubri 4x6

Croci panca inclinata 4x6