

1° PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DI POWERLIFTING PER PRINCIPIANTI  
1° MESOCICLO 7 SETTIMANE AUTORE: CIVALLERI

ALLENAMENTO DA RIPETERE 3 VOLTE ALLA SETTIMANA

	1°SETTIMANA	2°SETTIMANA	3°SETTIMANA	4°SETTIMANA	5°SETTIMANA	6°SETTIMANA	7°SETTIMANA
RISCALDAMENTO GENERALE E STRETCHING							
SQUAT 1X10 (RISCALDAMENTO)							
5X5(50% DEL 1RM)							
PANCA 1X10 (RISCALDAMENTO)							
5X5 (50% DEL 1RM)							
STACCO1X10 (RISCALDAMENTO)							
5X5(50% DEL 1RM)							
CRUNCH ADDOMINALI 2XMAX							
ADDOM. ALLA MACCHINA 2XMAX							
TRAZIONI ALLA SBARRA 2XMAX							
PARALLELE 2X10							
COLLO 2X10							
STRETCHING FINALE							

GLI ALLENAMENTI SETTIMANALI SONO 3. LE PAUSE DI RECUPERO TRA LE SERIE SONO DI 2 MINUTI  
SI PARTE DAL 50% DEL 1RM LA PRIMA SETTIMANA. OGNI SETTIMANA SI INCREMENTA IL PESO. SI LAVORA IN ACCELERAZIONE COMPENSATORIA

## 1° PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DI POWERLIFTING PER PRINCIPIANTI

### 2° MESOCICLO 7 SETTIMANE

#### ALLENAMENTO DA RIPETERE 3 VOLTE ALLA SETTIMANA

	1°SETTIMANA	2°SETTIMANA	3°SETTIMANA	4°SETTIMANA	5°SETTIMANA	6°SETTIMANA	7°SETTIMANA
RISCALDAMENTO GENERALE E STRETCHING							
SQUAT 1X10 (RISCALDAMENTO) (35% 1RM)							
5X4 (60% DEL 1RM)							
PANCA 1X10 (RISCALDAMENTO) (35% DEL 1RM)							
5X4 (60% DEL 1RM)							
STACCO 1X10 (RISCALDAMENTO)(35% 1RM)							
5X4(60% DEL 1RM)							
CRUNCH ADDOMINALI 2XMAX							
ADDOM. ALLA MACCHINA 2XMAX							
TRAZIONI ALLA SBARRA 2XMAX							
PARALLELE 2X10							
COLLO 2X10							

GLI ALLENAMENTI SETTIMANALI SONO 3. LE PAUSE DI RECUPERO TRA LE SERIE SONO DI 2 MINUTI  
SI PARTE DAL 60% DEL 1RM. DALLA 2° SETTIMANA. OGNI SETTIMANA SI INCREMENTA IL PESO. SI LAVORA IN ACCELERAZIONE COMPENSATORIA

1° PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DI POWERLIFTING PER PRINCIPIANTI  
3° MESOCICLO 7 SETTIMANE

ALLENAMENTO DA RIPETERE 3 VOLTE ALLA SETTIMANA

	1°SETTIMANA	2°SETTIMANA	3°SETTIMANA	4°SETTIMANA	5°SETTIMANA	6°SETTIMANA	7°SETTIMANA
RISCALDAMENTO GENERALE E STRETCHING							
SQUAT 1X10 (RISCALDAMENTO) (35% 1RM)							
5X3 (70% DEL 1RM)							
PANCA 1X10 (RISCALDAMENTO) (35% DEL 1RM)							
5X3 (70% DEL 1RM)							
STACCO 1X10 (RISCALDAMENTO)(35% 1RM)							
5X3(70% DEL 1RM)							
CRUNCH ADDOMINALI 3XMAX							
ADDOM. ALLA MACCHINA 3XMAX							
TRAZIONI ALLA SBARRA 3XMAX							
PARALLELE 3X10							
COLLO 3X10							

GLI ALLENAMENTI SETTIMANALI SONO 3. LE PAUSE DI RECUPERO TRA LE SERIE SONO DI 2 MINUTI  
SI PARTE DAL 70% DEL 1RM. DALLA 2° SETTIMANA. OGNI SETTIMANA SI INCREMENTA IL PESO. LA 7° SETTIMANA SARA' DEDICATA AI MASSIMALI.  
SI LAVORA IN ACCELERAZIONE COMPENSATORIA

