

**POWERLIFTING**  
**SISTEMA "HATFIELD BREVE" 10 SETTIMANE**

	1°SETT. 6X2 80% 1RM	2° SETT. 6X3 80% 1RM	3° SETT. 6X4 80% 1RM	4° SETT. 6X5 80% 1RM	5° SETT. 6X6 80% 1RM	6° SETT. 5X5 85% 1RM	7° SETT. 4X4 90% 1RM	8° SETT. 3X3 95% 1RM	9° SETT. 2X2 100% 1RM	10° SETT. 1 MASSIMALE
<b>ALLENAM. A</b> SQUAT (SCHEMA) PANCA 3X3(50%1RM) STACCO 3X3 (50%1RM)										
<b>ALLENAM. B</b> SQUAT 3X3(50%1RM) PANCA(SCHEMA) STACCO 3X3 (50% 1RM)										
<b>ALLENAM. C</b> SQUAT 3X3(50%1RM) PANCA3X3 (50%1RM) STACCO (SCHEMA)										

GLI ALLENAMENTI SETTIMANALI SONO 3. LE PAUSE DA UTILIZZARE TRA LE SERIE VANNO DA 1 A 2 MINUTI SU TUTTO IL CICLO. LA DITURA "SCHEMA" INDICA CHE BISOGNA SEGUIRE LE PERCENTUALI E LE SERIE X RIPETIZIONI INDICATE SOTTO LE VARIE SETTIMANE.

