

# Programma di allenamento per il Powerlifting Barney Groves modificato 10 settimane

## SETTIMANE 1-2-3-4-5

### Allenamento A

Squat 1x 5 55%    -5 60%    -5 65%    -5 70%    -5 75%  
Pressa 5x 10+10  
Affondi con manubri 4x 8  
Leg curl 5x 12

### Allenamento B

Panca 1x 5 55%    -5 60%    -5 65%    -5 70%    -5 75%  
Rematore con bilanciere 4x 8  
Lat machine al petto+sbarra guidata 4x 15+8+8  
Curl con manubri classici + curl a martello 3x 12+12  
Addominali 4 serie

### Allenamento C

Stacco 1x 5 55%    -5 60%    -5 65%    -5 70%    -5 75%  
Hiperextension 3x 15  
Pressa + leg extension 4x 15+15  
Leg curl 4x 8  
Box squat 8x2 60%

### Allenamento D (facoltativo)

Panca presa stretta 4x 8  
Aperture con manubri + apertura con manubri busto 90° 3x 12+12  
Strugh con manubri o bilanciere 6x12  
Collo 4x 10

## SETTIMANE 6-7-8

### Allenamento A

Squat 1x 3 85%      -3 90%      -3 95%

Pressa + affondi 4x 6+10

Mezzi stacchi alla rumena 4x 12

Leg curl 4x 10

### Allenamento B

Panca 1x 3 85%      -3 90%      -3 95%

Rematore + lat al petto convergente 3x 8+15

Sbarra guidata + pulley stretto 3x (6+6+6)+12

Curl con bilanciere per bicipiti + curl a martello con manubri 3x 12+15

Addominali 4 serie

### Allenamento C

Stacco 1x 3 85%      -3 90%      -3 95%

Hiperextension 3x 15

Leg extension + pressa 3x (12+12)+8

Mezzi stacchi alla rumena + leg curl 3x 12+12

Box squat 8x 2 60%

### Allenamento D (facoltativo)

Panca stretta 5x 8

Distensioni con manubri + strugh con manubri-bilanc. 5x 15+12

Collo 6x 12

## SETTIMANE 9-10

### Allenamento A

Squat 1x 2 95%      -2 100%

Pressa 4x 10

Affondi con manubri 4x8

Leg curl 5x10

Addominali 4 serie

### Allenamento B

Panca 1x 2 95%      -2 100%

Sbarra guidata 4x 6+6+6

Lat machine convergente 4x12

Curl con manubri da seduto,alternati 4x 12

Addominali 4 serie

### Allenamento C

Stacco 1x 2 95%      -2 100%

Pressa 3x 15

Leg extension 3x 12+12+12

Mezzi stacchi alla rumena 4x8

Hiperextension 4x15

### Allenamento D (facoltativo)

Panca stretta 5x8

Collo + strugh con bilanc.-manubri 6x 8+15