

POWERLIFTING
METODO KORTE CLASSICO
1° MESOCICLO 4 SETTIMANE

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
ALLENAMENTO A SQUAT (8X5 – 7X5 – 6X5 – 5X5) PANCA (8X6 – 7X6 – 6X6 – 5X6) STACCO (8X5 – 7X5 – 6X5 – 5X5)				
ALLENAMENTO B SQUAT (8X5 – 7X5 – 6X5 – 5X5) PANCA (8X6 – 7X6 – 6X6 – 5X6) STACCO (8X5 – 7X5 – 6X5 – 5X5)				
ALLENAMENTO C SQUAT (8X5 – 7X5 – 6X5 – 5X5) PANCA (8X6 – 7X6 – 6X6 – 5X6) STACCO (8X5 – 7X5 – 6X5 – 5X5)				

I CARICHI VANNO TUTTI DAL 58 AL 64% DEL 1RM

POWERLIFTING
METODO KORTE CLASSICO
2° MESOCICLO 4 SETTIMANE

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
ALLENAMENTO A SQUAT (3X3) PANCA (5X4) STACCO (1-2X1)				
ALLENAMENTO B SQUAT (3X3) PANCA (1-2X1) STACCO (3X3)				
ALLENAMENTO C SQUAT (1-2X1) PANCA (5X4) STACCO (3X3)				

I CARICHI VANNO DAL 60 AL 65% DEL 1RM PER IL LAVORO TECNICO.

I CARICHI VANNO DAL 80 AL 90% DEL 1RM PER IL LAVORO MASSIMALE.