

**POWERLIFTING**  
**SISTEMA AD ADATTAMENTO GRADUALE ( SISTEMA CICLICLO)**  
**1° MESOCICLO 5 SETTIMANE**

	1°SETTIMANA 2X6 75% DEL 1RM	2° SETTIMANA 2X6 80% DEL 1RM	3° SETTIMANA 2X5 80% DEL 1RM	4° SETTIMANA 2X4 85% DEL 1RM	5° SETTIMANA 2X4 85% DEL 1RM
<b>ALLENAMENTO A</b> SQUAT (SCHEMA) PANCA 3X3 (50% 1RM)					
<b>ALLENAMENTO B</b> STACCO (SCHEMA) HIPEREXTENSION 4X MAX					
<b>ALLENAMENTO C</b> PANCA (SCHEMA) SQUAT 3X3 (50% 1RM)					

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

**SISTEMA AD ADATTAMENTO GRADUALE ( SISTEMA CICLICLO)**  
**2° MESOCICLO 7 SETTIMANE**

	1°SETTIMANA 2X4 90% DEL 1RM	2°SETTIMANA 2X3 90% DEL 1RM	3° SETTIMANA 2X3 95% DEL 1RM	4° SETTIMANA 2X2 95% DEL 1RM	5° SETTIMANA 2X2 100% 1RM	6°SETTIMANA 2X3 90% 1RM	7° SETTIMANA MASSIMALI
<b>ALLENAMENTO A</b> SQUAT (SCHEMA) PANCA 3X3 (50% 1RM)							
<b>ALLENAMENTO B</b> STACCO (SCHEMA) SCROLLATE 4X15							
<b>ALLENAMENTO C</b> PANCA (SCHEMA) SQUAT 3X3 (50% 1RM)							

GLI ALLENAMENTI SETTIMANALI SONO 3. LE PAUSE DA UTILIZZARE TRA LA SERIE SONO DA 3 A 5 MINUTI. LA DITURA "SCHEMA" INDICA CHE BISOGNA SEGUIRE LA PERCENTUALE E LE SERIE X RIPETIZIONI INDICATE SOTTO LE VARIE SETTIMANE.