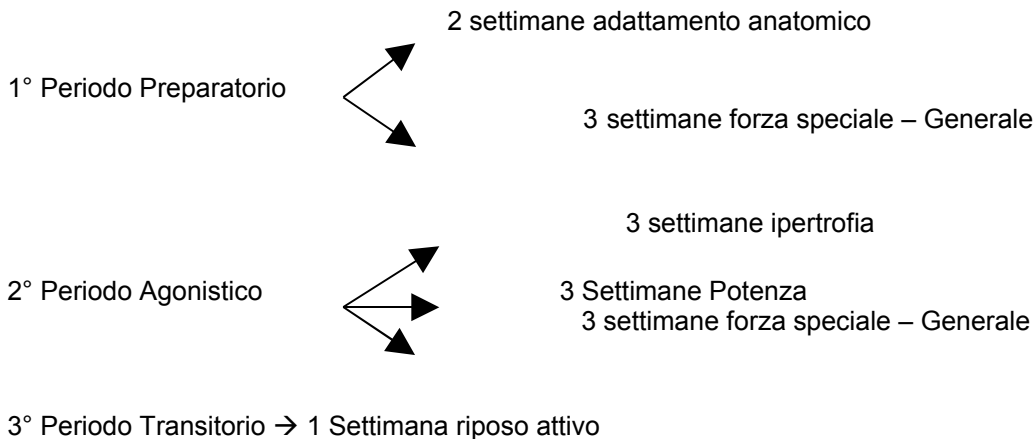


MACROCICLO DI 16 SETTIMANE ENFASI MAGGIORE NELLA DISTENSIONE SU PANCA



1° PERIODO PREPARATORIO 1° MESOCICLO ADATTAMENTO ANATOMICO 2 SETTIMANE 6 SEDUTE

(1)

PANCA 6X12-10-8-8-6-6=
SPINTE IN BASSO AL LAT MACHINE X TRICIP. 3X12-10-10
CURL MANUBRI X BICIPITI 3X12-10-8
REMATORE BILANCIERE 3X10-8-6
PULLEY PRESA STRETTA PER DORSALI 2X12

(2)

PRESSA 4X12-10-10-8
AFFONDI CON MANUBRI 3X8-8-6
LEG CURL 4X12-10-10-10
POLPACCI CON MANUBRI IN PIEDI 3X18-20
PANCA 5X3 (50% 1RM) EXPLOSIVE PAUSA 30 SEC

(3)

PANCA 6X10-8-6-6-6-5=
PANCA PRESA STRETTA 3X10-8-8
CURL BILANCIERE X BICIPITI 3X10-8-8
DISTENSIONI CON MANUBRI DA SEDUTO 3X12-10-8
APERTURE LATERALI CON MANUBRI 3X12-10-10

(4)

PANCA 6X12-10-8-8-6-6=
FRENCH PRESS BARRA EZ X TRICIPITI 3X12-10-8
CURL BARRA EZ X BICIPITI 4X10-8-8-8
REMATORE BILANCIERE 3X10-8-8
LAT.MACHINE AL PETTO PER DORSALI 3X10-8-8

(5)

PRESSA 4X10-8-8-6
AFFONDI CON MANUBRI 4X8-8-6-6
LEG CURL 4X12-10-10-10
POLPACCI CON MANUBRI IN PIEDI 3X18-20
PANCA 6X3 (50% 1RM) EXPLOSIVE PAUSA 30 SEC=

(6)

PANCA 6X10-8-6-6-6-5=
PANCA PRESA STRETTA 3X10-8-6
CONCENTRATO CON MANUBRI X BICIPITI 3X8-8-6
DISTENSIONE BILANCIERE DA SEDUTO 3X8-8-6
APERTURE LATERALI BUSTO 90° CON MANUBRI 3X12-10-10

1° PERIODO PREPARATORIO 3 SETTIMANE 9 SEDUTE

2° MESOCICLO FORZA SPECIALE-GENERALE

(1)

PANCA 7X10	8	6	6	6	4	4

PANCA PRESA STRETTA 4X12-10-8-8
SBARRA 4XMAX
PULLEY PRESA STRETTA X DORSALI 3X10-10-8

(2)

PANCA 7X3 (65% 1RM) EXPLOSIVE 30 SEC PAUSA=
PRESSA 4X8-8-6-6
LEG EXTENSION 4X10-10-8-8
LEG CURL 4X10-10-10-8

(3)

PANCA 7X8	8	6	6	4	4	3

FRENCH PRESS BARRA EZ X TRICIPITI 4X10-10-8-8
SBARRA 4XMAX
LAT.MACHINE AL PETTO X DORSALI 4X12-10-10-8

(4)

PANCA 7X3 (70% 1RM) EXPLOSIVE PAUSA 30 SEC
DISTENSIONI MANUBRI DA SEDUTO 4X12-10-8-8
APERTURE LATERALI CON MANUBRI 3X12-10-10
APERTURE LATERALI BUSTO 90° 3X12-10-10
STRU. CON BILANCIERE PER TRAPEZ. 4X15

(5)

PANCA 7X8	6	6	4	4	3	3

AFFONDI CON MANUBRI 4X10-8-6-6
PRESSA 5X5
LEG CURL 4X10
POLPACCI CON MANUBRI IN PIEDI 3X20-25

(6)

PANCA 7X3 (75% 1RM) EXPLOSIVE 30 SEC PAUSA=
FLESSIONI SU PANCHETTE 4X MAX
SBARRA 4X MAX
REMATORE BILANCIERE PRESA INVESA 3X10-8-8
PULLOVER CON MANUBRIO 3X12-8-8

(7)

PANCA 7X6	6	4	3	3	3	2

PANCA PRESA STRETTA 3X8-6-6
DISTENSIONI MANUBRI DA SEDUTO 4X12-10-8-8
APERTURE LATEARLI CON MANUBRIO 3X12-10-10
APERTURE LATERALI BUSTO 90° 3X12-10-10

(8)

PANCA 7X3 (80% 1RM) EXPLOSIVE PAUSA 30 SEC=
PRESSA 5X6
AFFONDI CON MANUBRI 4X8-8-6-6

LEG CURL 4X10-10-8-8
POLPACCI CON MANUBRI IN PIEDI 3X20-25

(9)

PANCA 7X6	4	4	3	3	2	2

SPINTE IN BASSO AL LAT MACHINE X TRICIPITI 3X12-10-10
SBARRA 4XMAX
CURL BILANCIERE X BICIPITI 3X10-8-8
PULLEY PRESA STRETTA X DORSALI 4X8

PERIODO AGONISTICO 1° MESOCICLO IPERTROFIA
3 SETTIMANE 9 SEDUTE

(1)

CROCI PANCA PIANA CON MANUBRI + DISTENSIONI BILANCIERE PANCA PIANA
4X 12 +8-6-6-4
PRESSA + LEG EXTENSION
4X 8 +15-12-12-10
PULLEY PRESA STRETTA + REMATORE CON BILANCIERE
4X 12 +8

(2)

DISTENSIONE MANUBRI IN PIEDI + APERTURA MANUBRI + APERTURE MANUB. BUSTO 90°
4X 10 + 10 + 10
SBARRA + LAT MACHINE AL PETTO
4XMAX + 12
CURL BARRA EZ X BICIPITI + FRENCH PRESS BARRA EZ X TRICIPITI
4X 12-10-8-6 + 12-10-8-6

(3)

PANCA PIANA REST PAUSE 3X 60% 1RM X MAX 30 SECONDI DI INTERVALLO
CROCI MANUBRI PANCA INCLINATA 3X15-12-10
AFFONDI + LEG EXTENSION
4X 6 + 12
PULLEY PRESA STRETTA 4X12+8+6

(4)

DISTENSIONE CON MANUBRI IN PIEDI + APERTURE MANUBRI + APERTURE MANUBR. BUSTO 90°
4X 10 + 10 + 10
CURL MANUBRI X BICIPITI + FUNE AVANTI AL CAVO ALTO PER TRICIPITI
4X 12-10-8-8 + 12-10-10-8
LAT MACHINE AL PETTO 3X 15-12-6

(5)

CROCI PANCA INCLINATA CON MANUBRI + DISTENSIONI MANUB. PANCA INCLINATA
4X12-10-10-10 + 10-8-6-6
LEG EXTENSION + AFFONDI CON MANUBRI
4X15-12-12-10 + 8-6-6-4
SBARRA + REMATORE BILANCIERE
4XMAX + 10+6+6+4

(6)

DISTENSIONI MANUBRI DA SEDUTO 4X12-8-6-4(3)
APERTURE LATERALI MANUBRI + APERTURE LATERALI MANUBRI BUSTO 90°
4X12 + 10
CURL BARRA EZ X BICIPITI + FRENCH PRESS BARRA EZ X TRICIPITI
4X10-8-8-6 + 8-6-6-6

(7)

PANCA PIANA REST PAUSE 4X60% 1RM X MAX – INTERVALLO 30 SECONDI
PRESSA 4X 12+8+4
LEG CURL 4X15-12-10-10
POLPACCI IN PIEDI CON MANUBRI 3X20-25

(8)

PANCA PIANA 5X5 (50% 1RM)
PRESSA 5X5 (50% 1RM)
AVAMBRACCI 5XMAX CON MANUBRI
STRUGH TRAPEZI CON BILANCIERI 5X20
SCARICO

(9)
CROCI PANCA INCLINATA CON MANUBRI 3X12
LEG CURL 4X8
AVAMBRACCI 5X MAX CON MANUBRI
SCARICO

PERIODO AGONISTICO 2° MESOCICLO POTENZA
3 SETTIMANE 9 SEDUTE

(1)
PANCA PIANA 6X4 (60% 1RM) EXPLOSIVE 30 SECONDI INTERVALLO=
PANCA PRESA STRETTA 4X8-6-6-4
SBARRA 5XMAX
REMATORE BILANCIERE 4X8-6-6-4

(2)
PANCA PIANA 8X2 (75% 1RM) EXPLOSIVE PAUSA 20 SECONDI=
PRESSA 6X12-10-8-6-4-3
LEG CURL 4X12-10-8-8
POLPACCI IN PIEDI CON MANUBRI 3X20

(3)
PANCA PIANA 7X4 (65% 1RM) EXPLOSIVE PAUSA 30 SECONDI=
DISTENSIONE BILANCIERE DA CAVALLETTI 4X8-8-6-6
APERTURE LATERALI MANUBRI BUSTO 90° 4X10
STRUGH X TRAPEZI CON BILANCIERE 3X15

(4)
PANCA PIANA 9X2 (80% 1RM) EXPLOSIVE PAUSA 20 SECONDI=
FRENCH PRESS BARRA EZ SEDUTO 4X10-8-6-6
SBARRA 5XMAX
PULLEY PRESA STRETTA X DORSALI 4X12-10-8-6

(5)
PANCA PIANA 7X4 (70% 1RM) EXPLOSIVE PAUSA 30 SECONDI=
AFFONDI CON MANUBRI 5X12-10-8-6-4
LEG CURL 4X10-8-6-6
POLPACCI SEDUTO BILANCIERE SULLE GAMBE 4X15

(6)
PANCA PIANA 9X2 (85% 1RM) ESPLOSIVE PAUSA 20 SECONDI=
ALZATE FRONTALI MANUBRI ALTERNATE 4X12
APERTURE DA SEDUTO BUSTO FLESSO 90° CON MANUBRI 4X8
STRUGH X TRAPEZIO CON BILANCIERE 3X20

(7)
PANCA PIANA 7X4 (75% 1RM) EXPLOSIVE PAUSA 30 SECONDI=
FLESSIONI SU PANCHETTE 4XMAX
SBARRA 5XMAX
REMATORE BILANCIERE PRESA INVERSA 4X8-8-6-6

(8)
PANCA PIANA 9X2 (90% 1RM) EXPLOSIVE PAUSA 20 SECONDI=
PRESSA 6X8-6-6-4-4-3
LEG CURL 5X12-10-10-10-8
POLPACCI IN PIEDI CON MANUBRI 4X25

(9)
PANCA 6X6 (50% 1RM)
APERTURE LATERALI MANUBRI 4X10
STRUGH X TRAPEZIO CON MANUBRI 4X25
SCARICO

PERIODO AGONISTICO 3° MESOCICLO FORZA MASSIMALE

4 SETTIMANE 12 SEDUTE

(1)

PANCA PIANA8X8	8	6	6	6	5	5	5

PANCA PRESA STRETTA 3X8-8-6
ALZATE FRONTALI CON MANUBRI 3X12-10-10
SBARRA 4XMAX

(2)

PANCA PIANA8X6	6	5	5	4	4	3	3

PRESSA 5X12-10-8-6-4
LEG CURL 4X12-10-10-8

(3)

PANCA PIANA8X8	6	6	5	5	5	4	4

FRENCH PRESS BARRA EZ 4X10-8-6-6
APERTURE LATERALI PANCA INCLINATA 4X8

(4)

PANCA PIANA8X5	5	4	4	3	3	2	2

DISTENSIONI MANUBRI DA SEDUTO 4X8-8-6-6
SBARRA 4XMAX

(5)

PANCA PIANA8X7	6	5	5	4	4	3	3

CROCI PANCA INCLINATA 4X10-10-8-8
PANCA PRESA STETTA 4X8-8-6-6

(6)

PANCA PIANA8X4	4	4	3	3	2	2	2

PRESSA 5X10-8-6-4
SBARRA 4XMAX

(7)

PANCA PIANA8X4	4	4	3	3	2	2	2

FUNE AVANTI AL CAVO ALTO 4X12-10-10-8
DISTENSIONI CON MANUBRI PANCA INCLINATA 4X8

(8)

PANCA PIANA8X4	4	3	3	2	2	2	1

PANCA PRESA STRETTA 4X10-8-8-6
APERTURA MANUBRI PANCA INCLINATA 4X8

(9)

PANCA PIANA8X6	5	4	4	3	3	2	2

PRESSA 5X10-8-6-4-3
SBARRA 4XMAX

(10)

PANCA PIANA8X4	4	3	3	2	2	2	1

PANCA PRESA STRETTA 4X10-8-8-6
 APERTURA MANUBRI PANCA INCLINATA 4X8

(11)

PANCA PIANA8X6	5	4	4	3	3	2	2

PRESSA 5X10-8-6-3-2
 SBARRA 5XMAX

(12)

MASSIMALE DI PANCA

1° TENTATIVO	2° TENTATIVO	3° TENTATIVO

PERIODO TRANSITORIO RIPOSO ATTIVO
1 SETTIMANA

(1)

STRETCHING 20 MINUTI – 20-30 SECONDI IN CONTRAZIONE
 AVAMBRACCI CON MANUBRI 4XMAX

(2)

STRETCHING 25 MINUTI – 25-35 SECONDI IN CONTRAZIONE

(3)

STRETCHING 30 MINUTI – 30-35 SECONDI IN CONTRAZIONE