

POWERLIFTING  
METODO AD ALTO VOLUME 7 SETTIMANE  
AUTORE: CIVALLERI

	1°SETTIMANA 10X10 60% 1RM	2°SETTIMANA 10X8 67,5% 1RM	3° SETTIMANA 10X6 75% 1RM	4° SETTIMANA 10X4 82,5% DEL 1RM	5° SETTIMANA 10X2 90% 1RM	6°SETTIMANA 10X1 97,5% 1RM	7° SETTIMANA MASSIMALI
ALLENAMENTO A SQUAT (SCHEMA) PANCA 3X3 (50% 1RM)							
ALLENAMENTO B STACCO (SCHEMA) HIPEREXTENSION 4XMAX							
ALLENAMENTO C PANCA (SCHEMA) SQUAT 3X3 (50% 1RM)							

GLI ALLENAMENTI SETTIMANALI SONO 3. LE PAUSE DA UTILIZZARE TRA LE SERIE VANNO DAI 2 AI 5 MINUTI SU TUTTO IL CICLO. LA DITURA "SCHEMA" INDICA CHE BISOGNA SEGUIRE LE PERCENTUALI E LE SERIE X RIPETIZIONI INDICATE SOTTO LE VARIE SETTIMANE