

SISTEMA KORTE 3X3 MODIFICATO
1° MESOCICLO INTRODUTTIVO
AUTORE : BUZZICHELLI

ALLENAMENTO A	1° MACROCICLO 60% 5X5 – 92,5%	2° MACROCICLO 62,5% 5X5 – 95%	3° MACROCICLO 65% 5X5 – 97,5%	4° MACROCICLO 67,5% 5X5 – 97,5%	5° MACROCICLO MASSIMALI
STACCO 5X5 PANCA ORIZ 5X5 SQUAT 2X5					
ALLENAMENTO B	60% 5X5 – 92,5% 2X5	62,5 5X5 – 95% 2X5	65% 5X5 – 97,5% 2X5	67,5% 5X5 – 100% 2X5	MASSIMALI
STACCO 5X5 PANCA ORIZZ. 2X5 SQUAT 5X5					
ALLENAMENTO C	60% 5X5 – 92,5% 2X5	62,5 5X5 – 95% 2X5	65% 5X5 – 97,5% 2X5	67,5% 5X5 – 100% 2X5	MASSIMALI
SQUAT 5X5 PANCA ORIZZONTALE 5X5 STACCO 2X5					

GLI ALLENAMENTI SETTIMANALI SONO 3. LE PERCENTUALI SONO TUTTE CALCOLATE SUL 1RM CON L'ABBASSATORE DELLE PERCENTUALI AUMENTA L'ESPLOSIVITA DEL MOVIMENTO.
IL TEMPO DI RECUPERO TRA LE SERIE E' DI 3 MINUTI PER IL 2X5 DI 1 MINUTO PER IL 5X5

SISTEMA KORTE 3X3 MODIFICATO
2° MESOCICLO INTRODUTTIVO
AUTORE : BUZZICHELLI

ALLENAMENTO A	1° MACROCICLO	2° MACROCICLO	3° MACROCICLO
SQUAT 3X3 (80% - 82% - 50%) PANCA ORIZ 5X4(50%-50%-50%) STACCO 1X1 (90% - 92,5% - MAX)			
ALLENAMENTO B	1° MACROCICLO	2° MACROCICLO	3° MACROCICLO
SQUAT 3X3 (50%-50%-50%) PANCA ORIZ. 1X1 (90% - 92,5% - MAX) STACCO 3X3 (80% - 82,5% - 50%)			
ALLENAMENTO C	1° MACROCICLO	2° MACROCICLO	3° MACROCICLO
SQUAT 1X1 (90% - 92,5% - MAX) PANCA ORIZ. 5X4 (80% - 82,5% - 50%) STACCO 3X3 (50%-50%-50%)			

GLI ALLENAMENTI SETTIMANALI SONO 3. TUTTE LE PERCENTUALI SONO CALCOLATO SUL 1RM. CON L'ABBASSARSI DELLE PERCENTUALI AUMENTA L'ESPLOSIVITA' DEL MOVIMENTO. IL TEMPO DI RECUPERO TRA LE SERIE E' DI 3 MINUTI.

SISTEMA KORTE 3X3 MODIFICATO
3° MESOCICLO FORZA MASSIMALE 2

ALLENAMENTO A	1° MACROCICLO	2° MACROCICLO	3° MACROCICLO	4° MACROCICLO
SQUAT 3X3 (50% - 82% - 85% - 50%) PANCA ORIZ 5X4(50%-50%-50% - 50%) STACCO 1X1 (80%-92,5%-95%-MAX)				
ALLENAMENTO B	1° MACROCICLO	2° MACROCICLO	3° MACROCICLO	4° MACROCICLO
SQUAT 3X3 (50%-50%-50%-50%) PANCA ORIZ.1X1 (80%-92%-95%-MAX) STACCO 3X3 (50% - 82% - 85% - 50%)				
ALLENAMENTO C	1° MACROCICLO	2° MACROCICLO	3° MACROCICLO	4° MACROCICLO
SQUAT 1X1 (80% 82%- 92%-95%-MAX) PANCA ORIZ. 5X4 (50%-82%-85%-50%) STACCO 3X3 (50%-50%-50%-50%)				

GLI ALLENAMENTI SETTIMANALI SONO 3. TUTTE LE PERCENTUALI SONO CALCOLATO SUL 1RM. CON L'ABBASSARSI DELLE PERCENTUALI AUMENTA L'ESPLOSIVITA' DEL MOVIMENTO. IL TEMPO DI RECUPERO TRA LE SERIE E' DI 4 MINUTI.

SISTEMA KORTE 3X3 MODIFICATO
4° MESOCICLO POTENZA

ALLENAMENTO A	1° MACROCICLO	2° MACROCICLO	3° MACROCICLO	4° MACROCICLO
STACCO 1X1 (80%-92,5%-95%-97,5%) PANCA ORIZ.(5X4(50%-50%-50%-50%)) SQUAT 3X5 (ECCENTRICHE VELOCI – CONCENTRICHE EXPLOSIVE)				
ALLENAMENTO B	1° MACROCICLO	2° MACROCICLO	3° MACROCICLO	4° MACROCICLO
SQUAT 3X3 (50%-50%-50%) PANCA ORIZ.1X1(80%-92,5%-95%- 97,5%) SQUAT 3X5 (ECCENTRICHE VELOCI – CONCENTRICHE EXPLOSIVE)				
ALLENAMENTO C	1° MACROCICLO	2° MACROCICLO	3° MACROCICLO	4° MACROCICLO
SQUAT 3X3 (50%-82,5%-85%-50%) PANCA ORIZ. 5X4 (50%-82%-85%-50%) SQUAT 3X5 (ECCENTRICHE VELOCI – CONCENTRICHE EXPLOSIVE)				

GLI ALLENAMENTI SETTIMANALI SONO 3. TUTTE LE PERCENTUALI SONO CALCOLATO SUL 1RM. LO SQUAT IN QUESTO MESOCICLO VIENE ESEGUITO CON UN PESO PARI AL 20% DEL PESO CORPOREO DELL'ATLETA. CON L'ABBASSARSI DELLE PERCENTUALI AUMENTA L'ESPLOSIVITA' DEL MOVIMENTO. IL TEMPO DI RECUPERO TRA LE SERIE E' DI 3 MINUTI.