

**SISTEMA POLIQUIN MODIFICATO**  
**1° MESOCICLO 6X4 DEL “SOLLEVATOR PAZIENTE”**  
**AUTORE “BUZZICHELLI”**

ALLENAMENTO A	1° MACROCICLO	2° MACROCICLO	3° MACROCICLO	4° MACROCICLO	5° MACROCICLO	6° MACROCICLO	7° MACROCICLO
SQUAT 6X2-4 (80-87%) STACCO 6X2 (80-87%)							
ALLENAMENTO B	1° MACROCICLO	2° MACROCICLO	3° MACROCICLO	4° MACROCICLO	5° MACROCICLO	6° MACROCICLO	7° MACROCICLO
PANCA ORIZ 6X2-4(80-87%) LAT MACHINE 6X2 (80-87%)							

GLI ALLENAMENTI SETTIMANALI SONO 2. LE PERCENTUALI SONO CALCOLATE SUL 1RM E DIPEDONO IN GRAN PARTE DALL'EFFICENZA NEURALE DELL'ALTLETA. IL TEMPO DI RECUPERO TRA LE SERIE E' DI 2 MINUTI.  
IL METODO CONSISTE NELLO SCEGLIERE UN PESO CHE CONSENTE DI FARE TRANQUILLAMENTE 6 SERIE DI 2 RIPETIZIONI CERCANDO DI ARRIVARE A FARE NEL CORSO DEL MESOCICLO 6 SERIE DI 4 RIPETIZIONI. FINO A QUANDO QUESTO NON ACCADE IL PESO NON VIENE INCREMENTATO

**SISTEMA POLIQUIN MODIFICATO**  
**2° MESOCICLO FORZA MASSIMALE 1 METODO DEGLI INTERVALLI DI RECUPERO**

ALLENAMENTO A	1° MACROCICLO 70”	2° MACROCICLO 65-60”	3° MACROCICLO 55-50”
SQUAT 12X1 STACCO 12X1			
ALLENAMENTO B	1° MACROCICLO 70”	2° MACROCICLO 65-70”	3° MACROCICLO 55-50”
PANCA ORIZ 12X1 LAT MACHINE 12X1			

GLI ALLENAMENTO SETTIMANALI SONO 2. LE PERCENTUALI SONO L'85-90% SUL 1RM IN ACCORDO CON LA VELOCITA' DELLA FASE CONCENTRICA.  
IL METODO CONSISTE NELLO SCEGLIERE UN PESO CON CUI SU PUO' FARE 12 SERIE DI 1 RIPETIZIONE MANTENENDO UNA FASE CONCENTRICA PIUTTOSTO VELOCE, SI INIZIA CON 70' DI RECUPERO TRA LE RIPETIZIONI DIMINUENDOLO DI 5” AD ALLENAMENTO IN ACCORDO CON LO SFORZO PERCEPITO. E VIETATO FALLIRE IL COMPLETAMENTO DELL'ULTIMA RIPETIZIONE, QUINDI SI DOVRA' DIMINUIRE IL RECUPERO SOLTANTO SE SI E' IN GRADO DI COMPLETARE TUTTE LE SERIE COL TEMPO DI RECUPERO PRECEDENTE.

**SISTEMA POLIQUIN MODIFICATO**  
**3° MESOCICLO IPERTROFIA FUNZIONALE METODO “GERMAN VOLUME TRAINING” PER LA FORZA.**

ALLENAMENTO A	1° MACROCICLO	2° MACROCICLO	3° MACROCICLO	4° MACROCICLO
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

	10X5 75% DI 1RM	10X4 + 5% DEL PESO	10X3+5% DEL PESO	MASSIMALI
SQUAT 10X3-5 PANCA ORIZ. 10X3-5				
ALLENAMENTO B	1° MACROCICLO 10X5 75% DI 1RM	2° MACROCICLO 10X4 + 5% DEL PESO	3° MACROCICLO 10X3+5% DEL PESO	4° MACROCICLO MASSIMALI
PANCA ORIZ 10X3-5 LAT MACHINE 10X3-5				

GLI ALLENAMENTI SETTIMANALI SONO 2. SI PARTE CON IL 70-75% DEL 1RM DIPENETEMENTE DALL'EFFICENZA NEURALE DELL'ATLETA. I TEMPI DI RECUPERO SONO DI 2 MINUTI. IL METODO CONSISTE NELLO SCEGLIERE UN PESO CON CUI SI POSSONO FARE 10 SERIE DI 5 RIPETIZIONI MANTENENDO UNA FASE CONCENTRICA PIUTTOSTO VELOCE (70-75%). AD OGNI MICROCILO SI INCREMENTA IL PESO DEL 5% DIMINUENDO DI 1 RIPETIZIONE.

**SISTEMA POLIQUIN MODIFICATO**  
**4° MESOCICLO FORZA MASSIMALE 2 METODO "CLUSTER"**

ALLENAMENTO A	1° MACROCICLO 80% DEL 1RM	2° MACROCICLO 85% DEL 1RM	3° MACROCICLO 90% DEL 1RM
LAT MACHINE 3X(5X1) SQUAT 3X(5X1)			
ALLENAMENTO B	1° MACROCICLO 80% DEL 1RM	2° MACROCICLO 85% DEL 1RM	3° MACROCICLO 90% DEL 1RM
STACCO 3X(5X1) PANCA ORIZ 3X(5X1)			

GLI ALLENAMENTO SETTIMANALI SONO 2. SI PARTE DALL 80% DEL 1RM. I TEMPI DI RECUPERO SONO DI 10-15" TRA LE RIPETIZIONI E DI 5 MINUTI TRA LE SERIE.  
IL METODO CONSISTE NEL FARE 5 RIPETIZIONI SINGOLE INTERVALLATE DA 15 SECONDI CON L'80% DEL 1RM, SI ASPETTANO 5 MINUTI POI SI RIPETE, PER UN TOTALE DI 3 SERIE.  
PER OGNI MICROCILO SI INCREMENTA IL CARICO DEL 5% SOLO SE SI E' IN GRADO DI COMPLETARE TUTTE LE SERIE COL CARICO PRECEDENTE.