

SISTEMA STONE MODIFICATO
1° MESOCICLO IPERTROFIA
AUTORE: BUZZICHELLI

ALLENAMENTO A	1° MACROCICLO	2° MACROCICLO	3° MACROCICLO	4° MACROCICLO	5° MACROCICLO
SQUAT 5X5 (92,5%-95%-97,5%-100%-MAX) PANCA ORIZ. 5X5 (COME SOPRA) STACCO 5X5 (COME SOPRA)					
ALLENAMENTO B	1° MACROCICLO	2° MACROCICLO	3° MACROCICLO	4° MACROCICLO	5° MACROCICLO
SQUAT 5X5 (92,5%-95%-97,5%-100%-MAX) PANCA ORIZ. 5X5 (COME SOPRA) STACCO 5X5 (COME SOPRA)					

GLI ALLENAMENTI SETTIMANALI SONO 2. LE PERCENTUALI SONO TUTTE CALCOLATE SUL 1RM. I TEMPI DI RECUPERP TRA LE SERIE SONO DI 3 MINUTI.

SISTEMA STONE MODIFICATO
2° MESOCICLO FORZA MASSIMALE 1

ALLENAMENTO A	1° MACROCICLO	2° MACROCICLO	3° MACROCICLO	4° MACROCICLO
SQUAT 3X5 (82,5%-85%-87,5%-MAX) 1X5 (50%-50%-50%-50%) PANCA ORIZ. 3X5 (COME SOPRA) 1X5 (COME SOPRA) STACCO 3X5 (COME SOPRA) 1X5 (COME SOPRA)				
ALLENAMENTO B	1° MACROCICLO	2° MACROCICLO	3° MACROCICLO	4° MACROCICLO
SQUAT 3X5 (72,5%-75%-77,5%-MAX) 1X5 (50%-50%-50%-50%) PANCA ORIZ. 3X5 (COME SOPRA) 1X5 (COME SOPRA) STACCO 3X5 (COME SOPRA) 1X5 (COME SOPRA)				

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

SISTEMA STONE MODIFICATO
3° MESOCICLO FORZA MASSIMALE 2

ALLENAMENTO A	1° MACROCICLO	2° MACROCICLO	3° MACROCICLO	4° MACROCICLO
SQUAT 3X5 (85%-87,5%-90%-MAX) 1X5 (50%-50%-50%-50%) PANCA ORIZ. 3X5 (COME SOPRA) 1X5 (COME SOPRA) STACCO 3X5 (COME SOPRA)				
ALLENAMENTO B	1° MACROCICLO	2° MACROCICLO	3° MACROCICLO	4° MACROCICLO
SQUAT 3X5 (75%-77,5%-80%-MAX) 1X5 (50%-50%-50%-50%) PANCA ORIZ. 3X5 (COME SOPRA) 1X5 (COME SOPRA) STACCO 3X3 (75%-77,5%-80%-MAX)				

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

SISTEMA STONE MODIFICATO
4° MESOCICLO POTENZA

ALLENAMENTO A	1° MACROCICLO	2° MACROCICLO	3° MACROCICLO	4° MACROCICLO
STRAPPO SENZA ACCOSCIATA 3X3 (87,5%-90%-92,5%-MAX) SQUAT 3X3 (COME SOPRA) PANCA ORIZ. 2X3 (COME SOPRA) 3X5 (50%-50%-50%-50%) STACCO 3X5 (50%-50%-50%-50%)				
ALLENAMENTO B	1° MACROCICLO	2° MACROCICLO	3° MACROCICLO	4° MACROCICLO
STRAPPO SENZA ACCOSCIATA 3X3 (77,5%-80%-82,5%-MAX) SQUAT 3X3 (COME SOPRA) PANCA ORIZ. 2X3 (COME SOPRA) 3X5 (50%-50%-50%-50%) STACCO 3X5 (50%-50%-50%-50%)				

GLI ALLENAMENTI SETTIMANALI SONO 2. LE PERCENTUALI SONO TUTTE CALCOLATE SUL 1RM. IL TEMPO DI RECUPERO TRA LE SERIE E' DI 3 MINUTI. CON L'ABBASSARSI DELLE PERCENTUALI AUMENTA L'ESPLOSIVITA' DEL MOVIMENTO. ESSENDO UN MESOCICLO DEDICATO ALLA POTENZA L'ENFASI SULL'ESPLOSIVITA' DEVE ESSERE COSTANTE

