

POWERLIFTING
METODO CIVALLERI O "DELLE ABILITA' ACQUISITE"
1° MESOCICLO 5 SETTIMANE

1° SETTIMANA TEST MASSIMALI SQUAT=KG _____ PANCA=KG _____ STACCO=KG _____

ALLENAMENTO A	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	5° SETTIMANA
SQUAT (8X5-7X5- 6X5- 5X5) PANCA (8X6- 7X6- 6X6- 5X6) STACCO (8X5- 7X5- 6X5- 5X5) MEZZI SQUAT 3X3				
ALLENAMENTO B	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	5° SETTIMANA
SQUAT (8X5 – 7X5 – 6X5 – 5X5) PANCA (8X6- 7X6 – 6X6 – 5X6) "CHIUSURE" ALLA PANCA 3X3 STACO (8X5 – 7X5 – 6X5 – 5X5)				
ALLENAMENTO C	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	5° SETTIMANA
SQUAT (8X5 – 7X5 – 6X5 – 5X5) PANCA (8X6 – 7X6 – 6X6 – 5X6) STACCO (8X5 – 7X5 – 6X5 – 5X5) MEZZO STACCO 3X3				

POWERLIFTING

METODO CIVALLERI O "DELLE ABILITA' ACQUISITE" 2° MESOCICLO 5 SETTIMANE

5° SETTIMANA TEST MASSIMALI SQUAT=KG _____ PANCA=KG _____ STACCO=KG _____

<u>ALLENAMENTO A</u>	<u>1° SETTIMANA</u>	<u>2° SETTIMANA</u>	<u>3° SETTIMANA</u>	<u>4° SETTIMANA</u>
SQUAT 3X3 PANCA 5X4 STACCO 1-2X1 (80-90% 1RM) MEZZO SQUAT 3X3 (120% 1RM)				
<u>ALLENAMENTO B</u>	<u>1° SETTIMANA</u>	<u>2° SETTIMANA</u>	<u>3° SETTIMANA</u>	<u>4° SETTIMANA</u>
SQUAT 3X3 FLESSIONI BRACCIA CON APPLAUSO 3X3 PANCA 1-2X1 STACO 3X3				
<u>ALLENAMENTO C</u>	<u>1° SETTIMANA</u>	<u>2° SETTIMANA</u>	<u>3° SETTIMANA</u>	<u>4° SETTIMANA</u>
SALTI 3X3 SQUAT 1-2X1 PANCA 5X4 STACCO 3X3 MEZZI SQUAT 3X3 (120% 1RM)				