

POWERLIFTING METODO REST PAUSE 5 SETTIMANE
AUTORE: CIVALLERI

ALLENAMENTO A	1° SETTIMANA 80% 1RM	2° SETTIMANA 85% 1RM	3° SETTIMANA 90% 1RM	4° SETTIMANA 95% 1RM	5° SETTIMANA MASSIMALI
PANCA REST PAUSE 1 RIPETIZ OGNI 60" LENTO AVANTI REST PAUSE 3 RIPET. OGNI 30" TRICIPITI AL LAT MACHINE 3X12					
ALLENAMENTO B	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	5° SETTIMANA
STACCO REST PAUSE 1 RIPETIZ. OGNI 60" SCROLLATE CON BILANC. REST PAUSE 3 RIP. OGNI 30" BICIPITI CON BILANCIERE 3X12					
ALLENAMENTO C	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA	5° SETTIMANA
SQUAT REST PAUSE 1 RIPET. OGNI 60" POLPACCI CON MANUBRIO 3X12 CRUNCH CON SOVRACC 3X12					

GLI ALLENAMENTI SETTIMANALI SONO 3. SI ESEGUE UNA RIPETIZIONE OGNI 60" PER IL MASSIMO DELLE RIPETIZIONI CONSENTITE