

POWERLIFTING X ATLETI MOLTO AVANZATI
METODO HIGH INTENSITY 6 SETTIMANE

ALLENAMENTO A	1° SETT.	2° SETT.	3° SETT.	4° SETT.	5° SETT.	6° SETT.
SQUAT 1-2 AD ESAURIMENTO	(60% 1RM)	(70% 1RM)	(80% 1RM)	(90% 1RM)	MASSIMALI	SHOCK
PULLOVER CON MANUBRIO 1X12-10	(60% 1RM)	(70% 1RM)	(80% 1RM)	(90% 1RM)	MASSIMALI	SHOCK
TRAZIONI ALLA SBARRA 1X1=20-30" POS. – 20-30" NEG.						
BICIPITI CON BILANCIERE 1X10-12 – 2-4" POS. – 4-6" NEG.						
ADDOMINALI 1X12-10 = 2-4" POS. – 4-6" NEG.						
STACCO A GAMBE TESE 1X6 = 2-4" POS. – 4-6" NEG.						
ALLENAMENTO B	1° SETT.	2° SETT.	3° SETT.	4° SETT.	5° SETT.	6° SETT.
STACCO 1-2 AD ESAURIMENTO	(60% 1RM)	(70% 1RM)	(80% 1RM)	(90% 1RM)	MASSIMALI	SHOCK
LEG EXTENSION 1X10-12 = 2-4" POS – 4-6" NEG.						
LEG CURL 1X10-12= 2-4" POS. – 4-6" NEG.						
PULLOVER CON MANUBRIO 1X10-12= 2-4" POS – 4-6" NEG.						
TRAZIONI ALLA SBARRA 1X1 = 25" POS – 25" NEG.						
DISTENSIONI BILANCIERE PIEDI 1X10-12 = 2-4" POS. – 4-6" NEG.						
PARALLELE 1X1= 25" POS. – 25" NEG.						
BICIPITI A MARTELLO 1X10-12 – 2-4" POS. – 4-6" NEG.						
ADDOMINALI 1X10-12 = 2-4" POS. – 4-6" NEG.						

GLI ALLENAMENTI SETTIMANALI SONO 2. L'ALLENAMENTO SHOCK DELLA 6° SETTIMANA CONSISTE NELL'ESEGUIRE DALLE 20 ALLE 25 RIPETIZIONI OGNI SPECIFICATA ALZATA CON UN CARICO CHE NORMALMENTE NE PERMETTE SOLO 10, UTILIZZANDO IL PRINCIPIO DELLA SERIE INTERROTTA