

Powerlifting

Programma Sceiko

6 settimane 4 sedute settimanali

Ultimi massimali testati Squat =

Panca =

Stacco =

Legenda=ripetizioni x serie

SETTIMANA 1

Allen. A

Panca 50%kg 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x5

Squat 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x5

Panca 55% 5x1-65% 5x1-75% 4x5

Muscoli pettorali 10x5

Box squat 5x5

Good morning 5x5

Alzate totali=90

Allen. B

Stacco sui blocchi 50% 3x1-60% 3x2-65% 2x4

Panca 50% 5x1-60% 5x1-70% 4x2-75% 3x2-80% 2x2

85% 1x3-80% 2x2-75% 3x2-70% 4x2-65% 5x1

60% 6x1-55% 7x1-50% 8x1

Muscoli pettorali 10x5

Stacco 50% 4x1-60% 3x1-70% 3x2-80% 3x2-85% 2x4

Pressa 5x6

Addominali 8x3

Alzate totali=106

Allen. C

Squat 55% 5x1-65% 4x1-75% 3x2-85% 2x4
Panca 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 2x6
Parallele 5x5
Squat 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x1-80% 3x5
Good morning 3x5

Alzate totali=77

Allen. D

Stacco fino alle ginocchia 50% 3x1-60% 3x1-70% 3x2
75% 3x4
Panca 50% 6x1-60% 6x1-65% 6x5-
Stacco dai blocchi 70% 4x1-80% 3x2-90% 3x2-100% 2x2
Pressa 6x6
Hiperextension 10x4
Addominali 10x4

Alzate totali=88

ALZATE TOTALI 1° SETTIMANA = 361

SETTIMANA 2

Allen. A

Panca 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x5
Squat 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 2x5
Panca 50% 5x1-60% 5x1-70% 5x5
Pressa 5x6
Good morning 5x5

Alzate totali=90

Allen. B

Panca 50% 5x1-60% 4x1-70% 4x2-75% 3x2-80% 2x3
75% 3x2-70% 4x1-65% 5x1-60% 6x1-55% 7x1
50% 8x1
Tricipiti 10x5
Stacco 50% 4x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 2x6
Box squat 5x6

Alzate totali=91

Allen. C

Squat 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x5
Panca 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x6
Parallele 6x5
Squat 50% 6x1-60% 6x2-65% 6x3
Good morning 10x4

Alzate totali=99

Allen. D

Stacco fino alle ginocchia 50% 5x1-60% 5x2-70% 4x4
Panca inclinata 3x5
Tricipiti 10x5
Stacco dai blocchi 75% 4x2-85% 3x2-95% 3x3
Pressa 5x6
Addominali 8x3

Alzate totali=57

ALZATE TOTALI 2° SETTIMANA = 337

SETTIMANA 3

Allen. A

Panca 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x5
Squat 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x3-85% 2x3
Panca 55% 5x1-65% 4x1-75% 3x4
Muscoli pettorali 10x5
Box squat 5x6
Good morning 10x4

Alzate totali=81

Allen. B

Stacco fino alle ginocchia 50% 4x1-60% 4x1-70% 3x2
75% 2x5
Panca 50% 6x1-60% 5x1-70% 4x1-75% 3x2-80% 2x2
85% 1x2-80% 2x2-75% 3x2-70% 4x1-65% 5x1
60% 6x1-55% 7x1-50% 8x1
Stacco dai blocchi 65% 4x1-75% 4x2-85% 4x4
Pressa 6x6
Good morning 5x5

Alzate totali=119

Allen. C

Squat 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x5
Panca 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x6
Muscoli dorsali 10x5
Squat 55% 4x1-65% 4x1-75% 4x4
Good morning 5x5

Alzate totali=82

Allen. D

Stacco 50% 3x1-60% 3x1-70% 3x2-80% 3x5
Panca 50% 5x1-60% 5x2-70% 5x5
Tricipiti 10x5
Stacco dal castello 50% 4x1-60% 4x2-65% 4x4
Box squat 6x6
Addominali 10x4

Alzate totali=95

ALZATE TOTALI 3° SETTIMANA = 377

SETTIMANA 4

Allen. A

Squat 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x2-85% 2x2
80% 3x2
Panca 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x2-85% 2x4
Muscoli pettorali 10x5
Squat 55% 5x1-65% 4x1-75% 3x5
Addominali 8x3

Alzate totali=84

Allen. B

Panca 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x6
Stacco 50% 4x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x3-85% 2x3
Panca 55% 5x1-65% 5x1-75% 4x4-
Pressa 5x6
Good morning 8x4

Alzate totali=88

Allen. C

Panca 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x5
Squat 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x5
Panca 50% 5x1-60% 5x1-70% 5x4
Manubri(bicipiti-deltoidi) 10x5
Box squat 5x5
Iperextension 10x4

Alzate totali=90

Allen. D

Stacco fino alle ginocchia 50% 3x1-60% 3x1-70% 3x2
75% 2x4
Panca inclinata 3x5
Parallele 6x5
Stacco dai blocchi 55% 3x1-65% 3x1-75% 3x1-85% 2x3
95% 1x3
Pressa 6x6
Good morning 5x5

Alzate totali=38

ALZATE TOTALI 4° SETTIMANA = 300

SETTIMANA 5

Allen. A

Panca 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x5
Squat 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x5
Panca 55% 5x1-65% 4x1-75% 3x4
Tricipiti 10x5
Pressa 4x6
Good morning 5x5

Alzate totali=81

Allen. B

Stacco 50% 4x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x5
Panca 50% 6x1-60% 5x1-70% 4x1-75% 3x2-80% 2x3
75% 3x2-70% 4x1-65% 5x1-60% 6x1-55% 7x1
50% 8x1
Muscoli pettorali 8x4
Stacco fino alle ginocchia 50% 4x1-60% 4x1-70% 3x5
Pressa 4x6
Good morning 10x4

Alzate totali=116

Allen. C

Squat 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x5
Panca 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x5
Muscoli pettorali 8x4
Squat 50% 5x1-60% 5x1-70% 5x5
Tricipiti 5x5
Good morning 5x5

Alzate totali=95

Allen. D

Panca 50% 6x1-60% 6x2-65% 6x4-
Parallele 4x5
Stacco 50% 4x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 2x6
Box squat 5x6
Addominali 10x3

Alzate totali=68

ALZATE TOTALI 5° SETTIMANA = 360

SETTIMANA 6

Allen. A

Squat 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x2-85% 2x2
90% 1x2
Panca 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 2x2-90% 1x3
80% 2x3
Muscoli pettorali 6x3
Squat 55% 5x1-65% 4x2-75% 3x4
Good morning 5x5

Alzate totali=78

Allen. B

Panca 50% 5x1-60% 4x1-70% 4x2-75% 3x2-80% 2x3
75% 3x2-70% 4x1-60% 6x1-50% 8x1
Stacco 50% 4x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x2-90% 2x4
Tricipiti 10x5
Pressa 5x6
Addominali 6x3

Alzate totali=82

Allen. C

Panca 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x5
Squat 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x5
Panca 55% 5x1-65% 5x1-75% 4x4
Pettorali 10x5
Pressa 5x6

Alzate totali=86

Allen. D

Stacco dai blocchi 50% 3x1-60% 3x2-65% 3x5
Panca inclinata 4x6
Parallele 6x5
Stacco sul castello 50% 5x1-60% 4x2-65% 4x4
Box squat 7x6
Addominali 10x4

Alzate totali=52

ALZATE TOTALI 6° SETTIMANA = 298

