

Powerlifting

5 Settimane 2 sedute settimanali

Ultimi massimali testati

Squat=

Panca=

Stacco=

Legenda=serie x ripetizioni

SETTIMANA 1-2-3

Allen. A

Squat 50%	1x6-55%	1x5-65%	3x3-70%	1x3-80%	4x2
Panca 50%	1x6-60%	1x5-65%	2x3-70%	2x3-75%	2x3
80%	2x2				

Aperture con manubri in piedi + distensioni con manubri in piedi(deltoidi)
3 x 12 + 12

Curl con manubri alternati(bicipiti) + spinte dietro con manubri,busto piegato(tricipiti) 3 x 12+10

Hiperextension 3x15

Addominali crunch 3 serie

alla macchina 3 serie

Allen. B

Stacco 50%	1x4-60%	1x3-70%	4x3-75%	3x2-80%	3x2
Panca 50%	1x5-65%	2x3-70%	4x3-75%	3x2-80%	2x2

Pressa 3x12

Lat machine al petto(dorsali) 3x12

Rematore con bilanciere(dorsali) 3x8

Polpacci 3x20

Addominali sul tappetino(sollev. Busto) 3x15

SETTIMANA 4-5

Allen. A

Squat	6 x 6	- 6	- 4	- 4	- 3	- 3
1°sett.	50%	-55%	-65%	-70%	-75%	-80%
2°sett.	55%	-60%	-70%	-75%	-85%	-90%
Panca	6 x 8	- 6	- 6	- 4	- 4	- 3
1°sett.	50%	-55%	-60%	-65%	-75%	-85%
2°sett.	55%	-60%	-65%	-70%	-80%	-90%
Stacco	5 x 3	- 3	- 3	- 2	- 2	
1°sett.	60%	-65%	-70%	-75%	-85%	
2°sett.	65%	-70%	-75%	-80%	-90%	

Distensioni con manubri in piedi(deltoidi) + curl con manubri in piedi(bicipiti) + lat machine al petto(dorsali) 3 x 12+12+12

Hiperextension 3x15

Addominali 3 serie di crunch

Allen. B

Squat	7 x 6	- 4	- 3	- 3	- 2	- 2	- 1
1°sett.	60%	-70%	-75%	-85%	-90%	-95%	-100%
	65%	-75%	-80%	-90%	-95%	-100%	-105%
Panca	7 x 8	- 4	- 3	- 3	- 2	- 2	- 1
1°sett.	60%	-70%	-75%	-80%	-90%	-95%	-100%
1°sett.	65%	-75%	-80%	-85%	-95%	-100%	-105%
Stacco	5 x 3	- 2	- 2	- 1	- 1		
1°sett.	70%	-75%	-85%	-95%	-105%		
	75%	-80%	-90%	-100%	-110%		

Addominali 3 serie di crunch sul tappetino

3 serie alla macchina