**Massimali di riferimento (stima)**

Sq 150

Pa 100

St 180

**— Negli esercizi base (Sq-Pa-St) scrivo RIPETIZIONI x SERIE, nei complementari scrivo**

**SERIE x RIPETIZIONI**

**— Dicitura x1 @8**

Il primo termine (x1) significa RAMPING A SINGOLE, x2 significa RAMPING A DOPPIE.

Il secondo termine è l’indice di difficoltà percepita. @8 vuol dire difficoltà 8/10

x3 @9 significa, ad esempio, di salire progressivamente col caarico eseguendo serie da 3 ripetizioni, fino a quando incontriamo un carico la cui difficoltà è 9/10.

x2@7 significa di salire progressivamente col carico eseguendo serie da 2 ripetizioni, fino a quando incontriamo un carico la cui difficoltà è 7/10.

**— Dicitura 5x5@7**

Il primo termine indica uno schema, in questo caso 5×5.  
Il carico utilizzato è FISSO.  
Non si tratta quindi di un ramping in cui si aggiunge peso ad ogni serie. Il peso è sempre mantenuto identico.

Essendo presente il simbolo@7, la fatica TOTALE del 5×5 dev’essere 7/10.

**GIORNO UNO**

Superset, 3 giri:

Addome laterale 12xlato

+

Leg raise sbarra, salita lenta 8

Squat d5f2s5

Sett6 53% 4x2s 58% 3x2s 63% 2x2 68% 1 50% 5x4s

Sett7 55% 4x2s 60% 3x2s 65% 2x2 70% 1 50% 5x5

Sett8 (in questa seduta fai d lenta, f1 e salita normale) 49% 4x2s 55% 3x2s 60% 2x4s

Sett9 (a Reggio) 57% 3x2s 62% 2x2 67% 1x2s 72% 1 55% 5x3s

- Prosegue con lineare come sopra -

Aperture posteriori elastico con fermo 2” a 1cm dal petto 5x10

Panca piana

Sett6 50% 10x5s

Sett7 50% 12x5s

Sett8 50% 15x5s

Sett9 55% 10x5s (Reggio)

- Prosegue con lineare come sopra -

Stacco classico da piccolo rialzo (5cm)

Sett6 50% 5 3 5 3

Sett7 55% 5 3 5 3

Sett8 50% 5 3 5 3

Sett9 55% 5 3 5 3 (Reggio)

**GIORNO DUE**

Addome 4 serie

Panca piana

Sett6 50% 10x5s

Sett7 50% 12x5s

Sett8 55% 15x5s

Sett9 55% 10x5s

Piegamenti a terra, piedi su piccolo rialzo e discesa molto parziale (cerca di scendere davvero poco) 3x20

Focus: mani in appoggio su pavimento, durante la salita senti che spingi via il pavimento

Rematore 1 braccio, salita controllata 4x5xbraccio, mai recupero

Deadstop: ogni reps il peso è appoggiato a terra.

Focus: mani che preme contro il manubrio, SEMPRE.

Stacco dai blocchi (10-12cm), salita in 6” CON FOCUS ESCLUSIVAMENTE PAVIMENTO

Sett6 x2@7, poi -5% 3x3 stessa esecuzione

Sett7 x3@7, poi -10% 5x3s stessa esecuzione

Sett8 80% 4x4 esecuzione normale

Sett9 x2@7, poi -5% 3x3 stessa esecuzione

**GIORNO TRE**

Polpacci seduto, pinta in 5” 2x8  
Pensa SOLO a spingere il panale con il piede, non salire del tutto.

Scordati dell’esistenza del muscolo polpaccio, anche in negativa.  
  
Stacco da Terra

Sett6 60% 4 9 7

Sett7 65% 4 6 5 3

Sett8 62,5% 3,7 72,5% 3x3

Sett9 65% 6x5s

Panca piana pin a 7cm dal petto (altezza fissa)

E’ il bilanciere che guida la discesa

Sett6 70% 5x5

Sett7 75% 5x5

Sett8 70% 4x4

Sett9 77,5% 5x5

Pin squat scarpa piatta, si cinta no sbd

Sett1 Medi 65% 4 67% 4 69% 4 71% 4 Bassi 65% 2x2 55% 5

Sett2 Medi 65% 5 67% 5 69% 5 71% 5 Bassi 67% 2x2 55% 5

Sett3 Medi 65% 6 67% 6 69% 6 71% 6 Bassi 69% 2x2 55% 5

Sett4 Medi 60% 4x3s Bassi 71% 1x2s

Sett5 Medi 65% 7 67% 7 69% 7 71% 7 Bassi 71% 1x2s 60% 5  
\*Pin medi = 10cm sopra il parallelo Pin bassi = al parallelo, non oltre

Sett6 Medi 65% 8 67% 8 69% 8 71% 8 Bassi 69% 2x2 60% 5

Sett7 Medi 65% 9 67% 9 69% 9 71% 9 Bassi 67% 2x2 60% 5

Sett8 Medi 60% 4x3s Bassi 69% 1x2s

Sett9 Medi 65% 10 67% 10 69% 10 71% 10 Bassi 65% 2x2 60% 5

Hyperextension ginocchia leggermente flesse 2x10

**GIORNO QUATTRO**

Addome cavo 3x20

Allunga bene in salita, aria fuori mentre scendi

Croci manubri d5f2s5 4x5/8

Sempre focus su cosa stai spingendo e sulla pressione contro il manubrio

ROM limitato alla porzione centrale del movimento, non scendere né salire del tutto.

Va benissimo se percepisci un movimento molto corto

Spinte su declinata x5@7, poi ritorno 10x2s leggero

Alzate laterali parziali, seduto

Rom molto ridotto, sali pochissimo

Superset, 3 giri:

Pulley parziale, sali solo fino a metà 12/15

+

Rematore bilanciere, presa supina 10  
Busto piuttosto verticale

Squat, ok non scendere del tutto

Sett6 55% 4x5s

Sett7 55% 5x5

Sett8 50% 4x4

Sett9 57,5% 4x5s