**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

Sett10 57% 3x3 62% 2x2 67% 1x2s 72% 1x2s 53% 4x4

Sett11 59% 2x3s 64% 2x2 69% 1x2s 72% 1x2s 74% 1 53% 4x3s

Sett12 61% 2x2 66% 2x2 71% 1x2s 74% 1x2s 53% 4x2s

*Sett13 (in questa seduta fai d lenta, f1 e salita normale) 55% 4x2s 60% 3x2s 65% 2 1 2*

Aperture posteriori elastico con fermo 2” a 1cm dal petto 3 serie x 4/6 reps

Obbiettivo: accorciare la distanza tra torace ed elastico

Usa appoggio dietro al sedere per verificare di non allontanare il bacino

Panca piana pin partenza dall’alto (pin a 7cm dal petto)

Sett10 60% 5/8 x 4 serie

Sett11 62,5% 5/8 x 4 serie

Sett12 65% 5/8 x 4 serie

*Sett13 60% 5x5*

Spinte manubri su panca (inclinazione a scelta) 4 serie, usa PDC

Stacco classico da piccolo rialzo (5cm)

Sett10 60% 5 3 5

Sett11 55% 4 6 4 4

Sett12 60% 5 3 5

*Sett13 55% 4 6 4*

**GIORNO DUE**

Addome 4 serie

Panca piana, pin leggermente più bassi del GIORNO UNO

Sett10 5 x 5 serie

Sett11 5 x 5 serie

Sett12 5/6 x 6 serie

*Sett13 4x6s*

Piegamenti a terra, discesa molto parziale 5 serie, alte reps

Peso sull’esterno della mano, appoggiata leggermente di costa.

Rematore 1 braccio, salita fino in alto 5x10xbraccio

Stacco dai blocchi (10-12cm), salita in 6”

Sett10 x3@7, poi -10% 5x3s stessa esecuzione

Sett11 x1@8, poi poi -8% 2x4s stessa esecuzione

Sett12 x2@7, poi -5% 3x3 stessa esecuzione

*Sett13 82,5% 4x4 esecuzione normale*

**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  
Sett 10 62,5% 4 6 3 9 2

Sett11 67,5% 4 5 7 3

Sett12 60% 5 5 3 9 2

*Sett13 70% 4x4*

Panca piana pin altezza GIORNO UNO

Sett10 10x4s

Sett11 10x4s

Sett12 9x4s

*Sett13 6x4s*

Pin squat scarpa piatta, si cinta no sbd

Sett10 Medi 67% 9 69% 9 71% 9 73% 9 Bassi 67% 2x2 62% 4

Sett11 Medi 69% 8 71% 8 73% 8 75% 8 Bassi 65% 2x2 62% 4

Sett12 Medi 71% 7 73% 7 75% 7 77% 7 Bassi 62% 2 2 4

*Sett13 Medi 70% 4x3s Bassi 65% 1x2s*

Hyperextension ginocchia leggermente flesse 2x8/12

**GIORNO QUATTRO**

Addome cavo 4x25

Allunga bene in salita, aria fuori mentre scendi

Pectoral machine, esecuzione controllata ma non lentissima 4/5 serie

Sempre focus su cosa stai spingendo e sulla pressione contro l’attrezzo

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

Va benissimo se percepisci un movimento molto corto

Spinte su declinata RAMP + ritorno, a piacere (non variare eccessivamente da una settimana all’altra)

Alzate laterali parziali, seduto 3 serie

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

Sett10 55% 5x5

Sett11 52,5% 5x5

Sett12 57,5% 5x4s

*Sett13 52,5% 4x4*