**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 JAW MOD MOD

Sett1 60% 8x6s

Sett2 62% 8x5s

Sett3 64% 8x4s

Sett4 66% 8x3s (allenamento a Reggio)

*Sett5 70% 5x4s*

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

Obbiettivo: stretch addome, tranquillo e rilassato. Sei un contorsionista.

Panca piana pin partenza dall’alto (pin a 5cm dal petto)

Sett1 (3 3 3)@7, poi 5x1s stesso peso (3 3 3)@7, poi 5x1s stesso peso

Sett2 (3 3 3)@7, poi 4x3s (3 3 3)@7, poi 4x3s

Sett3 (3 3 3)@7, poi 5x1s (3 3 3)@7, poi 5x1s

Sett4 (3 3 3)@7, poi 4x3s (3 3 3)@7, poi 4x3s (allenamento a Reggio)

*Sett5 4x4@7, poi -10% 5x2s*

Stacco classico da piccolo rialzo (5cm)

Sett1 62,5% 3x4s

Sett2 67,5% 2x5s

Sett3 60% 3x5s

Sett4 65% 2x4s

*Sett5 55% 5x2s*

**GIORNO DUE**

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

Obbiettivo: stretch addome, tranquillo e rilassato. Sei un contorsionista.

Panca piana pin partenza dall’alto (pin a 5cm dal petto)

Sett1 2x8s@7, ultima serie ok aggiungere reps

Sett2 3x10s@7, ultima serie ok aggiungere reps

Sett3 2x8s@7, ultima serie ok aggiungere reps

Sett4 3x10s@7, ultima serie ok aggiungere reps

*Sett5 3x5s@7, poi -10% 5x2s*

Low row 5 serie

Lat machine discesa non completa, presa prona 3/4 serie

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

Sett1 x1@8, poi -10% 2x4s

Sett2 x3@8, poi -5% 2x4s

Sett3 x1@9, poi -15% 3x3

Sett4 x3@9, poi -20% 2x5s

*Sett5 80% 4x4*

**GIORNO TRE**

Polpacci seduto con deadstop, spinta in 5” 4x8/10  
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

Sett1 60% 5 4 @7 3 4

Sett2 70% 4 5 3 @8 2

Sett3 62,5% 5 4 @8 3 4

Sett4 72,5% 4 5 3 @7 2

*Sett5 67,5% 4x4*

Panca piana pin più alti

Sett1 5x5@7

Sett2 5x5@7

Sett3 5x5@8

Sett4 4x4@8

*Sett5 5x3s@7*

Squat d5f2s5

Sett1 x3@8, x1@8, poi ritorno 2x2@7

Sett2 x4@8, x2@7, poi ritorno 3x2s@7

Sett3 x2@7, x1@8, poi ritorno 2x2@7

Sett4 x4@8, x2@8, poi ritorno 3x2s@7

*Sett5 2x4s@6 discesa controllata, fermo 1”*

**GIORNO QUATTRO**

Addome cavo 4x25

Allunga bene in salita, aria fuori mentre scendi e muscoli relax

Alzate laterali parziali, in piedi 4 serie

Busto dritto, petto non chiuso

Squat JAW MOD MOD

Sett1 60% 8x6s

Sett2 62% 8x5s

Sett3 64% 8x4s

Sett4 66% 8x3s

*Sett5 70% 5x4s*

Rematore 1 braccio 4 serie, mai recupero

Superset, 3 giri:

Pulley parziale, sali solo fino a metà 12/15

+

Rematore bilanciere, presa supina 10  
Busto piuttosto verticale

Pectoral machine, esecuzione controllata ma non lentissima 20 16 12 10

Spinte manubri su piana/declinata 4x8/10, ok movimento non completo

Gioca solo dove senti un movimento pieno