**vMassimali 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**

Addome postazione parallele 2x12/15

Occhi chiusi, pensa di stare scendendo nello squat mentre sali con le gambe (visualizza pavimento che ti spinge il piede da sotto e lo fa salire)

Squat d5f2s5

Sett1 40% 5x2s 45% 4x2s 50% 3x2s 55% 2x2 60% 1 45% 5x3s

Sett2 42% 5x2s 47% 4x2s 52% 3x2s 57% 2x2 62% 1 45% 5x4s

Sett3 44% 5x2s 49% 4x2s 54% 3x2s 59% 2x2 64% 1 45% 5x5

Sett4 (in questa seduta fai d lenta, f1 e salita normale) 40% 4x2s 47,5% 3x2s 55% 2x4s

Sett5 (a Reggio) 51% 4x2s 56% 3x2s 61% 2x2 66% 1 50% 5x3s

* Prosegue con lineare come sopra -

Superset, 3 giri:

Movimento SCAPOLE seduto 6/8 reps

+

Aperture posteriori elastico con fermo 2” a 1cm dal petto 6/8

Panca piana pin a 7-10cm dal petto (altezza fissa in queste 5 settimane)

E’ il bilanciere che guida la discesa

Sett1 55% 3x6s 65% 1x4s

Sett2 55% 4x6s 65% 1x4s

Sett3 55% 5x6s 65% 1x2s 70% 1x2s

Sett4 60% 2x6s

Sett5 (a Reggio) 55% 6x6, x1@8

Stacco classico da piccolo rialzo (5cm)

Sett1 55% 4x4

Sett2 60% 3x3

Sett3 62,5 4x3s

Sett4 55% 3x4s

Sett5 60% 3x4s

**GIORNO DUE**

Addome leg raise su panca, salita molto controllata 4x8  
Cerca di non sentire muscoli. Sali e basta.

Panca piana board 7,5

Sempre idea che sia il bilanciere a farti scendere: è la pressione sulla mano che ti guida

Sett1 70% 5x4s

Sett2 72,5% 5x4s

Sett3 75% 5x4s

Sett4 70% 4x4

Sett5 80% 5x5

Spinte su declinata presa neutra, scendi solo fino a metà e fai fermo 2” Trova un peso con cui fai 5/8 reps, poi 1 serie da 10/12 con meno carico

Rematore 1 braccio, salita in 5” 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

Sett1 x2@7, poi -5% 3x3 stessa esecuzione

Sett2 x3@7, poi -10% 5x3s stessa esecuzione

Sett3 x1@7, poi -8% 2x4s stessa esecuzione

Sett4 80% 4x4 esecuzione normale

Sett5 x1@7, poi -10% 4x4 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

Sett1 55% 4 9 7

Sett2 60% 4 6 5 3

Sett3 57,5% 3,7 70% 4x3s

Sett4 60% 5x4s

Sett5 67,5% 4 4 5

Spinte manubri su panca 60° x6@7 x3@7

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

Hyperextension ginocchia leggermente flesse 2x10

**GIORNO QUATTRO**

Addome in superset, 3 giri

Croci manubri d5f2s5 3x5/6

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

Panca piana board 5

Sett1 70% 1x3s

Sett2 72,5% 1x3s

Sett3 77,5% 1x3s

Sett4 70% 1x3s

Sett5 80% 1x3s

Superset, 3 giri:

Pulley parziale, sali solo fino a metà 12/15

+

Rematore bilanciere, presa supina 10  
Busto piuttosto verticale

Panca piana board 2,5

Sett1 67,5% 1x3s

Sett2 70% 1x3s

Sett3 72,5% 1x3s

Sett4 70% 1x3s

Sett5 77,5% 1x3s

Squat, ok non scendere del tutto

Sett1 50% 5x4s

Sett2 47,5% 5x5

Sett3 55% 3x5s

Sett4 45% 4x4

Sett5 50% 5x5