**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

Sett6 70% 5x6s

Sett7 72% 5x5

Sett8 74% 5x4s

Sett9 76% 5x3s

*Sett10 80% 3x4s*

Aperture posteriori elastico 5 serie

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

Sett6 (3 3 3)@7, poi 5x1s stesso peso (3 3 3)@7, poi 5x1s stesso peso

Sett7 (3 3 3)@7, poi 4x2s (3 3 3)@7, poi 4x2s

Sett8 (3 3 3)@7, poi 5x1s (3 3 3)@7, poi 5x1s

Sett9 (3 3 3)@7, poi 4x2s (3 3 3)@7, poi 4x2s

*Sett10 4x3s@7, poi -10% 6x2s*

Stacco classico da piccolo rialzo (5cm)

Sett6 62,5% 4x4

Sett7 67,5% 3x5s

Sett8 60% 4x4

Sett9 65% 3x5s

**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)

Sett6 2x7s@7, ultima serie ok aggiungere reps

Sett7 3x8s@7, ultima serie ok aggiungere reps

Sett8 2x7s@7, ultima serie ok aggiungere reps

Sett9 3x8s@7, ultima serie ok aggiungere reps

*Sett10 3x5s@7, poi -10% 5x2s*

Pectoral machine con deadstop 4x7/8

Focus PdC, . Sempre contro, e relax nel corpo.

Seal row  
Sett6 70% 10x6s

Sett7 72% 10x5s

Sett8 74% 10x4s

Sett9 76% 10x3s

Sett10 80% 5x3s

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

Sett6 x1@8, poi -10% 2x4s

Sett7 x3@8, poi -5% 2x4s

Sett8 x1@9, poi -15% 3x3

Sett9 x3@9, poi -20% 2x5s

*Sett10 80% 4x2s*

**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

Sett6 65% 5 4 @7 3 4

Sett7 75% 4 5 3 @8 2

Sett8 67,5% 5 4 @8 3 4

Sett9 77,5% 3 4 2 @7 2

*Sett10 70% 4x4*

Panca piana pin più alti

Sett6 4x6s@7

Sett7 4x6s@7

Sett8 5x5@8

Sett9 4x4@8

*Sett10 6x3s@7*

Squat d5f2s5

Sett6 x1@8, poi ritorno 2x3s@7

Sett7 x2@7, poi ritorno 3x2s@7

Sett8 x1@8, poi ritorno 2x2@7

Sett9 x2@8, poi ritorno 3x3@7

*Sett10 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, seduto 4 serie

Busto dritto, petto non chiuso

Squat JAW MOD MOD

Sett6 70% 5x6s

Sett7 72% 5x5

Sett8 74% 5x4s

Sett9 76% 5x3s

*Sett10 80% 3x4s*

Seal row  
Sett6 70% 10x6s

Sett7 72% 10x5s

Sett8 74% 10x4s

Sett9 76% 10x3s

*Sett10 80% 5x3s*

Rematore 1 braccio 3x8  
Trazione piena, mai scatti. In alto non vola.

Croci manubri, panca 15° 4 serie

Relax in discesa, ti portano i manubri. Non scendere del tutto. Per salire spingi contro.

Chest press 4x10, ok movimento non completo

Gioca solo dove senti un movimento pieno. PdC in spinta, calma.