

Tabella di allenamento II microciclo 5/3/1

Massimali	Effettivi	Allenanti
Squat	130	117
Panca piana	85	76,5
Stacco da terra	155	139,5
Push press	70	63

50,00%	65,00%	70,00%	75,00%	85,00%	90,00%	95,00%
58,5	76,05	81,9	87,75	99,45	105,3	111,15
38,25	49,725	53,55	57,375	65,025	68,85	72,675
69,75	90,675	97,65	104,625	118,575	125,55	132,525
31,5	40,95	44,1	47,25	53,55	56,7	59,85

Seduta A	Settimana I	Settimana II	Settimana III	Settimana 4
Push press	5x65 – 75 – 85	3x70 – 80 – 90	5x75 3x85 1x95	3x5x50%
Military Press	5x10x50%			3x5x50%
Trazioni alla sbarra	5xMAX			3X50%
Stacco da terra	5x65 – 75 – 85	3x70 – 80 – 90	5x75 3x85 1x95	3x5x50%
Knee to elbows alla sbarra	5xMAX			3x50%

Seduta B	Settimana I	Settimana II	Settimana III	Settimana 4
Distensioni su panca piana con bilanciere	5x65 – 75 – 85	3x70 – 80 – 90	5x75 3x85 1x95	3x5x50%
Distensioni su panca declinata con manubri	5x10x50%			3x5x50%
Rematore su panca 30°	5x10			3x5x50%
Curl con bilanciere	5x10			3x5x50%

Seduta C	Settimana I	Settimana II	Settimana III	Settimana 4
Squat	5x65 – 75 – 85	3x70 – 80 – 90	5x75 3x85 1x95	3x5x50%
Squat frontale	5x10x50%			3x5x50%
Goodmorning	5x10			3x5x50%

Foglio1

Glute Ham Raises	5xMAX	3x50%
------------------	-------	-------

Note: dopo le serie 531 aggiungere una serie back off col 50% del massimale da 8 – 10 ripetizioni

Nelle serie 5x10x50% la % si riferisce al massimale dell'esercizio principale (panca, stacco, push press, squat)

Nella settimana di scarico, la serie 3x50% va intesa come metà del numero massimo di ripetizioni.