

IV mesociclo

Seduta A	Settimana I			Settimana II			Settimana III			Settimana IV
Panca con catene 2 onde 3x	50	55	60	55	60	65	60	65	70	3x6x60%
Floor press 2 onda 3x	50	55	60	55	60	65	60	65	70	3x6x60%
Muscle Snatch	8x3			6x4			5x5			3x5
Power Clean + Press										
Overhead Squat										

Seduta B	Settimana I			Settimana II			Settimana III			Settimana IV
Squat + singole	5x65	5x75	5x85	3x70	3x80	3x90	5x75	3x85	1x95	3x5x60%
Front squat 3 onde	50	55	60	55	60	65	60	65	70	3x6x60%
Glute Ham raises	4xMAX									4x1/2MAX
Stacchi alla rumena dinamici 3 onde	50	55	60	55	60	65	60	65	70	3x6x60%
Trazioni alla sbarra con elastici	3xMAX									3x1/2MAX

Seduta C	Settimana I			Settimana II			Settimana III			Settimana IV
Distensione su panca + singole	5x65	5x75	5x85	3x70	3x80	3x90	5x75	3x85	1x95	3x5x60%
Jump set con face pulls	3x8									3x8x50%
Dips	3xMAX									3x1/2MAX
Jump set con rematore con bilanciere	3x8									
Push press	4x5									3x5

Seduta D	Settimana I			Settimana II			Settimana III			Settimana IV
Stacco da terra + singole	5x65	5x75	5x85	3x70	3x80	3x90	5x75	3x85	1x95	3x5x60%
Knee to elbows	4xMAX									4x1/2MAX
Trazioni alla sbarra	3xMAX									3x1/2MAX
Box squat 3 onde	50	55	60	55	60	65	60	65	70	3x6x60%
Goodmorning 3 onde	50	55	60	55	60	65	60	65	70	3x6x60%

Ripetizioni singole	Settimana I	Settimana II	Settimana III	Settimana IV
	3x1x90	3x1x95	fino a 115%	STOP