

AUMENTO INTENSITA' - DIMINUZIONE VOLUME
metodo di allenamento: PIRAMIDALE (discesa controllata ma non lenta, salita esplosiva senza sosta concentrica)

Giorno	Esercizio	serie	Wk 1		Wk 2		Wk 3		rec	abs
			rep	kg	rep	kg	rep	kg		
Lunedì dorsali e spalle	1 stacco da terra	1	10	52	10	54	10	54	1'30"	
		1	8	54	6	59	4	62		
		1	4	59	3	64	2	65		
		1	4	59	3	64			2'	
		1	4	59	3	64	2	65		
		1	8	54	6	59	4	62		
		1	10	52	10	54	10	54	2'30"	
	2 rematore con manubrio	1	8	18	7	19	6	20	1'30"	
		1	6	19	5	20	4	21	2'	
		1	6	19	5	20	4	21		
		1	8	18	7	19	6	20	2'30"	
	3 trazioni sbarra p inversa	2	max		max		max		1'	
	4 lento avanti bilanciere p leggerm stretta	1	10	14	10	14	10	14	1'30"	
		1	8	14	6	16	4	17		
		1	4	16	3	17	2	17		
		1	4	16	3	17			2'	
		1	4	16	3	17	2	17		
		1	8	14	6	16	4	17		
		1	10	14	10	14	10	14	2'30"	
	5 tirate al mento p larghezza spalle	1	8	16	7	17	6	18	1'30"	
		1	6	17	5	18	4	19	2'	
		1	6	17	5	18	4	19		
		1	8	16	7	17	6	18	2'30"	
Mercoledì gambe e polpacci	6 squat	1	10	52	10	54	10	54	1'30"	
		1	8	54	6	59	4	62		
		1	4	59	3	64	2	65		
		1	4	59	3	64			2'	
		1	4	59	3	64	2	65		
		1	8	54	6	59	4	62		
		1	10	52	10	54	10	54	2'30"	
	7 affondi con bilanciere	1	8	25	7	27	6	27	1'30"	
		1	6	26	5	28	4	29	2'	
		1	6	26	5	28	4	29		
		1	8	25	7	27	6	27	2'30"	
	8 stacchi gambe tese	1	10	38	10	40	10	40	1'30"	
		1	8	39	6	43	4	45		
		1	4	43	3	46	2	48		
		1	4	43	3	46			2'	
		1	4	43	3	46	2	48		
		1	8	39	6	43	4	45		
		1	10	38	10	40	10	40	2'30"	
	9 polpacci con bilanciere	3	12	48	12	48	12	48	0,5'	
Venerdì pettorali bicipiti tricipiti	10 bench press	1	10	30	10	31	10	31	1'30"	
		1	8	31	6	34	4	36		
		1	4	34	3	37	2	38		
		1	4	34	3	37			2'	
		1	4	34	3	37	2	38		
		1	8	31	6	34	4	36		
		1	10	30	10	31	10	31	2'30"	
	11 pullover manubrio gomiti stretti	1	8	8	7	7	6	8	1'30"	
		1	6	7	5	8	4	9	2'	
		1	6	7	5	8	4	9		
		1	8	8	7	7	6	8	2'30"	
	12 curl manubri non alternato	1	10	6	10	6	10	7	1'30"	
		1	8	6	6	7	4	8		
		1	4	7	3	8	2	9		
		1	4	7	3	8			2'	
		1	4	7	3	8	2	9		
		1	8	6	6	7	4	8		
		1	10	6	10	6	10	7	2'30"	
	13 curl martello alternato	2	6	6	6	7	6	8	1'	
	14 distensioni panca stretta	1	8	23	7	25	6	26	1'30"	
		1	6	24	5	26	4	27	2'	
		1	6	24	5	26	4	27		
		1	8	23	7	25	6	26	2'30"	

TABELLA DEI CARICHI	es	peso	rep	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	15	rec 10	10%	5%
	1	75	1	75	62	61	59	58	56	55	54	52	50	47	41		
	2	25	1	25	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	14	buffer	incremento di carico settimanale
	3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	4	20	1	20	17	16	16	15	15	15	14	14	13	12	11		
	5	18	8	22	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	12		
	6	75	1	75	62	61	59	58	56	55	54	52	50	47	41		
	7	28	8	35	29	28	27	27	26	26	25	24	23	22	19		
	8	44	8	55	45	44	43	42	41	40	39	38	36	34	30		
	9	40	12	58	48	47	46	44	43	42	41	40	38	36	32		
	10	43	1	43	36	35	34	33	32	32	31	30	28	27	24		
	11	8	10	11	9	9	8	8	8	8	8	7	7	7	6		
	12	6	10	8	7	6	6	6	6	6	6	6	5	5	4		
	13	6	8	7	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	4		
	14	26	8	32	27	26	25	25	24	24	23	22	21	20	18		