

SIMONE PATACCHIA		MESE: SETTEMBRE		BILL STAR	CICLO: FORZA/DEFINIZIONE
ALLENAMENTO A	SERIE	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
PANCA PIANA	5X5	15/17.5/20/22.5/25	15/17.5/20/22.5/25	15/17.5/20/22.5/25	15/17.5/20/22.5/25
CAVI	5X5	15/17.5/20/22.5/25	15/17.5/20/22.5/25	15/17.5/20/22.5/25	15/17.5/20/22.5/25 (+)
CURL BILANCIERE	5X5	8,75/10/12,5/13,75/15	7,5/8,75/10/11,25/13	7,5/8,75/10/11,25/13	7,5/8,75/10/11,25/13
LENTO AVANTI	5X5	12/14/16/18/20	12/14/16/18/20	12/14/16/18/20	12/14/16/18/20
TRAZIONI AL MENTO	3X8	14	14	14	14
ALLENAMENTO B					
SQUAT	5X5	23.75/27.5/30/35/38.7	22,5/25/27,5/30/35	22,5/25/27,5/30/35	
STACCHI	5X5	26.25/30/35/40/43.75	NF	26.25/30/35/40/43.75	
LEG PRESS	5X5	125/145/165/185/205	125/145/165/185/205	FARE MILITARY PRESS	
CALF IN PIEDI	3X8	20	25	30(+)	
ALLENAMENTO C					
LAT MAT INV	5X5	45/55/62.5/70/77.5	NF	45/55/65/70/80	45/55/65/70/80
PULLEY	5X5	40/47.5/55/60/67.5	NF	40/47.5/55/60/70	40/47.5/55/60/70
REMATORE	5X5	16/20/22/26/28	NF	16/20/22/26/28	16/20/22/28/30
PANCA STRETTA	5X5	12.5/15/17.5/18.75/21.25	NF	12.5/15/17.5/18/22,5	12.5/15/17.5/18/22,5
RECUPERO	1.30-2-2.30-3				

MASSIMALI	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
PANCA PIANA	30			
CAVI	30			
CURL BILANCIERE	17,5			
ALZATE LATERALI	16			
LENTO AVANTI	22			
LAT MATCH AVANTI LARGA	65			
LAT MATCH INVERSA	90			
REMATORE MANUBRIO	32			
PULLEY	80			
DISTENZIONI PANCA	25			
SQUAT	45			
LEG PRESS	240			
STACCHI	50			

BILL STAR 15 SETTEMBRE 2016

PANCA PIANA – MASSIMALE 30Kg – 5R.M 25Kg -

1°serie>60% del 5R.M. 15Kg	1.30 min
2°serie>70% del 5R.M. 17.5Kg	2 min
3°serie>80% del 5R.M. 20Kg	2.30 min
4°serie>90% del 5R.M. 22,5Kg	3 min
5°serie>100% del 5R.M. 25Kg	