

TABELLA 1 PERIODO PREPARATORIO - PRIMO MESOCICLO

Seduta A Gambe-Spalle-Tricipiti-Addome

Gruppo	Esercizi	1 ° Microciclo	2 ° Microciclo	3 ° Microciclo
Gambe	Pressa	15/12/12	12/10/8	10/8/6
Femorale	Leg curl	3 x 12	3x12	1x12
Spalle	Lento Dietro	3x12	10/10/8	12/10/8
	Shoulder press	3x12	3x12	1x12
Tricipiti	Panca stretta	3x12	12/10/8	12/10/8
Addome	Crunch	3x20	3x20	2x20

Seduta B Petto-Dorso-Bicipiti-Polpacci-Addome

Gruppo	Esercizi	1 ° Microciclo	2 ° Microciclo	3 ° Microciclo
Petto	Panca Piana	3x12	12/10/8	12/10/8
	Chest Press	3 x 12	3x12	1x12
Dorso	Lat machine Inversa	3x12	12/10/8	12/10/8
	Lat Dietro o Vertical row	3x12	3x12	1x12
Bicipiti	Curl con bilanciere	3x12	12/10/8	1x12
Polpacci	Crunch	3x20	3x20	1x20

Pause esercizi base: 1 minuto

Pause esercizi complementari: 40-50 secondi

TABELLA 2 PERIODO PREPARATORIO - SECONDO MESOCICLO

SEDUTA A Gambe/Spalle/Tricipiti/Addome

Gruppo	Esercizi	1° Micro	2° Micro	Ultima Seduta CALCOLO MASSIMALI
Gambe	Squat	10/8/6	8/6/4	Max
Femorale	Leg Curl	3 x 8	2 x 6	
Spalle	Lento	10/8/6	8/6/4	Max
	Spinte con Manubri	3 x 8	2 x 6	
Tricipiti	Panca Stretta	10/8/6	8/6/4	Max
Addome	Crunch con cavo	3 x 20	3 x 20	

Seduta B Petto/Dorso/Bicipiti/Polpacci/Addome

Gruppo	Esercizi	1° Micro	2° Micro	Ultima Seduta CALCOLO MASSIMALI
Petto	Panca Orizzontale	10/8/6	8/6/4	Max
	Panca Inclinata	3 x 8	2 x 6	
Dorso	Stacco da terra	10/8/6	8/6/4	Max
	Rematore con bilanciere [1 sola volta a microciclo]	10/8/6	8/6/4	Max
	Lat Machine Aventi [In alternanza con lo stacco]	3 x 8	2 x 6	
Bicipiti	Curl co Bilanciere	10/8/6	8/6/4	Max
Polpacci	Calf in piedi	3 x 20	3 x 20	

TABELLA 3 PRIMO MESOCICLO DI FORZA

SEDUTA A Cosce/Petto/Addome

Gruppo	Esercizi	1° Micro	2° Micro [aggiungere 1 kg ad ogni esercizio]	3° Micro *	Ultima Seduta: Massimali
Gambe	Squat	6 x 90%	5 x 90%	2 x - 20% del carico prec.	- Squat 4 tentativi - Lento Dietro 3 tentativi - Panca Stretta 3 tent. - Calf in piedi 1 x 15 - Crunch 2 x 20
Pettorali	Panca Orizzontale	3 x 8	2 x 6	2 x - 20% del carico prec.	
Addome	Crunch con cavo	6 x 6	5 x 6	2 x 6	

Seduta B Dorso/Bicipiti

Gruppo	Esercizi	1° Micro	2° Micro [aggiungere 1 kg ad ogni esercizio]	3° Micro *	Ultima Seduta: Massimali
Femorali	Stacco da terra a gambe piegate	6 x 90%	5 x 90%	2 x - 20% del carico prec.	- Panca Orizzontale 4 tentativi - Stacco da terra a g.p 4 tent. - Lat inv. o Rem. inv. 3 tent. - Curl con bil. 3 tent.
Dorso	Lat inversa o rematore con bilanciere inverso	6 x 90%	5 x 90%	2 x - 20% del carico prec.	
Bicipiti	Curl co Bilanciere	6 x 85%	5 x 85%	2 x - 20% del carico prec.	

Seduta C Spalle/Tricipiti/Polpacci

Gruppo	Esercizi	1° Micro	2° Micro [aggiungere 1 kg ad ogni esercizio]	3° Micro *
Deltoidi	lento Avanti	6 x 90%	5 x 90%	2 x - 20% del carico prec.
Tricipiti	Panca Stretta	6 x 90%	5 x 90%	2 x - 20% del carico prec.
Polpacci	Cal in piedi	6 x 6	5 x 6	2 x - 20% del carico prec.

• *Pause esercizi: 3' - 8'*

• A terzo microciclo i pesi si scaricano del 20% [\[modulo decrescente 2:1\]](#)

TABELLA 4 SECONDO MESOCICLO DI FORZA

SEDUTA A Cosce/Petto/Addome

Gruppo	Esercizi	1° Micro REST PAUSE	2° Micro REST PAUSE	3° Micro * ESECUZIONE CLASSICA [no rest pause]
Gambe	Squat	3 x 90%	2 x 90%	1 x 8 - 20% del carico prec.
		3 x 90%	2 x 90%	1 x 8 - 20% del carico prec.
Pettorali	Panca Orizzontale	3 x 90%	2 x 90%	1 x 8 - 20% del carico prec.
Addome	Crunch con cavo	6 x 6	5 x 6	2 x 6

Seduta B Dorso/Bicipiti

Gruppo	Esercizi	1° Micro REST PAUSE	2° Micro REST PAUSE	3° Micro * ESECUZIONE CLASSICA [no rest pause]
Femorali	Stacco da terra a gambe piegate	3 x 90%	2 x 90%	1 x 8 del carico prec.
Dorso	Lat inversa o rematore con bilanciere inverso	3 x 90%	2 x 90%	1 x 8 del carico prec.
Bicipiti	Curl co Bilanciere	3 x 87,5%	2 x 87,5%	1 x 8 del carico prec.

Seduta C Spalle/Tricipiti/Polpacci

Gruppo	Esercizi	1° Micro REST PAUSE	2° Micro REST PAUSE	3° Micro * ESECUZIONE CLASSICA [no rest pause]
Spalle	lento Avanti	3 x 90%	2 x 90%	1 x 8 del carico prec.
Tricipiti	Panca Stretta	3 x 90%	2 x 90%	1 x 8 del carico prec.
Polpacci	Cal in piedi	6 x 6	5 x 6	2 x 6 del carico prec.

- *Pause esercizi: 3' - 8'*

* A terzo microciclo i pesi si scaricano del 20% [\[modulo decrescente 2:1\]](#) e non si applica la tecnica del rest-pause

Alla fine di questo ciclo si consiglia una pausa completa di almeno una settimana per un recupero completo