

ALLENAMENTO 2° - Multifrequenza per FORZA 1

1° m i c r o	Martedì		Giovedì		Sabato	
	Squat P	4x3 @85%	Panca P	4x3 @85%	Stacco P	4x3 @85%
	① - Kg		① - Kg		① - Kg	
	② - “		② - “		② - “	
	③ - “		③ - “		③ - “	
	④ - “		④ - “		④ - “	
2° m i c r o	Panca L	5x5 @55%	Stacco L	5x5 @55%	Squat L	5x5 @55%
	① - Kg		① - Kg		① - Kg	
	② - “		② - “		② - “	
	③ - “		③ - “		③ - “	
	④ - “		④ - “		④ - “	
	⑤ - “		⑤ - “		⑤ - “	
3° m i c r o	Trazioni sbarra DCSS (Buffer)	SSx2, PSx2, PLx2 ● □ □ □ ● □ □ □ ● □ □ □	Parallele DCSS	3x3L, 3x3N, 3x3S, 5x1n ● □ □ □ ● □ □ □ ● □ □ □ ● ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽	Trazioni sbarra DCSS (Cedimento)	1 x max max =
	Abs o Hyper Swiss ball	3 x 15 □ □ □	Lento avanti	3 x 10-12-15 □ □ □	Abs inversi Swiss ball	2x6-10 □ □
	Leg curl	2 x 15-20 □ □	Calf in piedi		Avambracci	
	Martedì		Giovedì		Sabato	
	Squat P	5x2 @90%	Panca P	5x2 @90%	Stacco P	5x2 @90%
	① - Kg		① - Kg		① - Kg	
1° m i c r o	② - “		② - “		② - “	
	③ - “		③ - “		③ - “	
	④ - “		④ - “		④ - “	
	⑤ - “		⑤ - “		⑤ - “	
	Panca L	5x5 @60%	Stacco L	5x5 @60%	Squat L	5x5 @60%
	① - Kg		① - Kg		① - Kg	
2° m i c r o	② - “		② - “		② - “	
	③ - “		③ - “		③ - “	
	④ - “		④ - “		④ - “	
	⑤ - “		⑤ - “		⑤ - “	
	Trazioni sbarra DCSS (Buffer)	SSx2, PSx2, PLx2 ● □ □ □ ● □ □ □ ● □ □ □	Parallele DCSS	3x3L, 3x3N, 3x3S, 5x1n ● □ □ □ ● □ □ □ ● □ □ □ ● ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽	Trazioni sbarra DCSS (Cedimento)	1 x max max =
	Abs o Hyper Swiss ball	3 x 15 □ □ □	Lento avanti	3 x 10-12-15 □ □ □	Abs inversi Swiss ball	2x6-10 □ □
3° m i c r o	Leg curl	2 x 15-20 □ □	Calf in piedi		Avambracci	
	Martedì		Giovedì		Sabato	
	Squat P	6x1 @95%	Panca P	6x1 @95%	Stacco P	6x1 @95%
	① - Kg		① - Kg		① - Kg	
	② - “		② - “		② - “	
	③ - “		③ - “		③ - “	
1° m i c r o	④ - “		④ - “		④ - “	
	⑤ - “		⑤ - “		⑤ - “	
	⑥ - “		⑥ - “		⑥ - “	
	Panca L	5x5 @65%	Stacco L	5x5 @65%	Squat L	5x5 @65%
	① - Kg		① - Kg		① - Kg	
	② - “		② - “		② - “	
2° m i c r o	③ - “		③ - “		③ - “	
	④ - “		④ - “		④ - “	
	⑤ - “		⑤ - “		⑤ - “	
	Trazioni sbarra DCSS (Buffer)	SSx2, PSx2, PLx2 ● □ □ □ ● □ □ □ ● □ □ □	Parallele DCSS	3x3L, 3x3N, 3x3S, 5x1n ● □ □ □ ● □ □ □ ● □ □ □ ● ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽	Trazioni sbarra DCSS (Cedimento)	1 x max max =
	Abs o Hyper Swiss ball	3 x 15 □ □ □	Lento avanti	3 x 10-12-15 □ □ □	Abs inversi Swiss ball	2x6-10 □ □
	Leg curl	2 x 15-20 □ □	Calf in piedi		Avambracci	