

BILL STARR 5x5

	peso max 5rm	Ripetizioni	1RM	5RM
panca	65	5	73	65
stacco	100	5	113	100
tirate	90	5	101	90
lento avanti	50	5	56	50
parallele	100	5	113	100
curl	35	5	39	35
squat	140,5	5	158	141

Set Interval	10,5%	Generally 10-15%
Tonnage Cut	60%	Given % of Single Rep Max for Inclusion in Relevant Tonnage

allenamento	esercizio	Ripetizioni	Wk 1	Wk 2	Wk 3	Wk 4
1	panca	5	35	36	37	38
		5	41	42	43	45
		5	48	49	50	51
		5	54	55	57	58
		5	60	62	63	65
	stacco	5	54	55	57	58
		5	63	65	67	69
		5	73	75	77	79
		5	83	85	87	90
		5	93	95	98	100
	tirate	5	48	50	51	52
		5	57	59	60	62
		5	66	68	69	71
		5	75	77	79	81
		5	83	86	88	90
	curl	5	19	19	20	20
		5	22	23	23	24
		5	26	26	27	28
		5	29	30	31	31
		5	32	33	34	35

2	squat	5	76	77	79	81
		5	89	91	94	96
		5	103	106	108	111
		5	117	120	123	126
		5	130	134	137	141
	lento avanti	5	27	28	28	29
		5	32	33	33	34
		5	37	38	39	40
		5	41	43	44	45
		5	46	48	49	50
	parallele	5	19	19	20	20
		5	22	23	23	24
		5	26	26	27	28
		5	29	30	31	31
		5	32	33	34	35