



Uno dei metodi che da sempre amo e propongo è il Westside del Maestro Louie Simmons.

Lo trovo un protocollo assolutamente geniale, divertente ed in grado di strutturare gli atleti a 360°.

Le esigenze faranno propendere la stesura del programma con un indirizzo più specifico verso il Powerlifting (la finalità principe con cui è nato il WestSide è proprio quella di gareggiare nel sollevamento) o più adatto ad una preparazione atletica generica; il WestSide ben si presta a preparare lottatori, giocatori di Rugby o Football.

Il seguente programma è stato scritto per 3 agonisti del Powerlifting Etruskulpture.

Viene messo in opera dopo una fase di Taper conclusa con una competizione.

I ragazzi hanno lavorato per 12 settimane questo schema WestSide dove a fine blocco hanno ritestato le loro alzate con significativi guadagni con un Atleta in particolare che ha preso 35 kg sulle tre alzate. Il grosso di questo guadagno lo ha avuto sullo Squat con uno strepitoso più 20 kg. 10 kg su Stacco e 5 su Panca.

Ricordatevi che è sempre focus primario nella visione del WestSide di muovere il bilanciere con estrema potenza. Questo dovete amplificarlo nei giorni dinamici, dove dovete sfruttare i carichi più leggeri e gli eventuali sovraccarichi di Catene o Elastici per imprimere la maggior accelerazione possibile al bilanciere.

Vi pongo anche un dato su cui riflettere. Se dopo una programmazione, ritestate per esempio il vostro Squat, e i chili sul bilanciere rimangono i medesimi, ma li muovete con un'accelerazione, una potenza maggiore, siete sicuri di non aver guadagnato niente? Non avete guadagnato Kg, ma la qualità, l'accelerazione maggiore che imprimate al bilanciere carico col vostro 100% è un miglioramento non solo evidente, ma fondamentale.

4 settimane Westside - condizione, atleticità, forza

SETTIMANA 1

GIORNO 1 ME LOWER

- Good morning 5x2, 3x1, 2x1, 1x5
- deadlift 1x6 60%
- leg curl 8-10x4
- addome al cavo 15x3
- 25 tire flip

GIORNO 2 ME UPPER

- FLOOR PRESS 5x2, 3x1, 2x1, 1x5
- rematore t-bar 6x4
- JM press bilanciere 8x3
- bicipiti EZ 8x4
- alzate laterali seduto 10x3
- tabata 20" on 10" off x 10 sledge hammer

GIORNO 3 DIN LOWER

- BOX SQUAT SB + CATENE 50% 2x12

- hyperextension 10x3
- leg curl 15-20x3
- zercher good morning 10x3
- step al belt squat 5'
- crunch con disco 15x3

GIORNO 4 DIN UPPER

- PANCA + CATENE 60% 2x12
- REMATORE 6x4
- Dip 8x4
- scrollate bilanciere presa snatch 15-20x3
- alzate a 90 20x3

SETTIMANA 2

GIORNO 1 MAX EFFORT

- BOX SQUAT BASSO SB 5x2,3x1,2x1,1x5
- Deadlift 1x6 65%
- Belt squat 8x4
- leg curl 8-12x4
- good morning 10x3
- Tire flip 5 + sledge hammer 20 x 4 superset

GIORNO 2 REPETITION sui complementari

- PANCA CON ELASTICI (rosso 23 kg) 5x2,3x1,2x1,1x5
- rematore manubrio 12-15x3
- lento avanti manubri 12-15x3
- preacher curl 12-15x3
- power clean da seduto coi manubri da 5/7.5 2' x 2 set rest 1'

GIORNO 3 DIN LOWER

- BOX SQUAT SB CON CATENE 55% 2x12

- hyperextension 10x3
- leg curl 15-20x3
- Good morning partenza dai pin posizione sumo 10x3
- EMOM8' : 10 ktb swing da 45 al minuto

GIORNO 4 DIN UPPER

- PANCA PIANA + CATENE 65% 2x12
- Pendlay row 6x4
- spinte piane manubri12-15x3
- pulley basso triangolo focus trapezi 10x4
- tricipiti pushdown corda 15-20x3

SETTIMANA 3

GIORNO 1 REP LOWER

- slitta 30' al 50% del BW : 15 front - 15 reverse
- leg curl 20x3
- zercher good morning 10x4

GIORNO 2 ME UPPER

- PANCA DAI PIN MEDI 5x2,3x1,2x1,1x5
- rematore bilanciere 5x4
- spinte inclinate manubri 8x4
- jm press 10x3
- qualcosa per i bicipiti bello pesante 8x4
- Farmers hold + ktb swing 1' e 1' x 10'

GIORNO 3 DIN LOWER

- BOX SQUAT SB + CATENE 60% 2x12
- Leg curl 12-15x3

- good morning partenza dai pin angolazione di partenza sumo
- 10x3
- addome al cavo 15x3

GIORNO 4 DIN UPPER

- PANCA PIANA + CATENE 70% 2x12
- spoto press 8x3
- rematore al t- bar 8x4
- alzate a 90 12-15x3
- scrollate bilanciere presa snatch 20x2-3
- bicipiti EZ 10x3

SETTIMANA 4

GIORNO 1 ME LOWER

- STACCO DA TERRA CON CATENE 5x2,3x1,2x1,1x5
- squat 1x6 @ 60% , fucilate- deve volare
- leg curl 12-15x3
- hyperextension 15-20x3
- 25 tire flip

GIORNO 2 ME UPPER

- TEST DI PANCA
- rematore bilanciere 6x4
- tricipiti corda 15x3
- scrollate manubri 20x3
- easy cardio 15' Z1

GIORNO 3

- BOX SQUAT + CATENE 65% 2x12
- Leg curl 10-15x3
- zercher good morning 10x3

- step al belt squat 5'
- addome al cavo 15x3

GIORNO 4

- PANCA PIANA + CATENE 75% 2x12
- rematore al T-bar 8-10x4
- lento avanti manubri 10-12x4
- jm press bilanciere 10x3
- bicipiti bilanciere 8x3
- Power clean con manubri da seduto 5'