



## FASE DI ACCUMULO

	Squat	Panca	Stacco
S1	8x4 60%	8x4 60%	6x5 60%
S2	8x4 65%	8x4 65%	6x5 65%
S3	6x4 70%	6x4 70%	5x5 70%
S4	6x4 70%	6x4 70%	5x5 70%

### G1

- Squat schema
- Split squat manubrio 8x3 25 kg
- Panca schema
- Rematore segui schema panca e carico
- Lento avanti manubri 10x3
- Tricipiti corda 10-12x3
- Addome in isometria plank 3 set

### G2

- Stacco schema
- RDL bilanciere 10x3
- Panca legless MAV5
- Chin-pull up 5x6 sovraccarica se necessario
- Bicipiti hammer 8x3
- Bicipiti in concentrazione 10x3
- Addome con disco 10-15x3

### G3

- Panca schema
- T-Bar Row 8x4
- Squat Safety Bar MAV5
- Leg press 15x4 @9 bella pesa
- Leg Curl 20x3
- Copenhagen plank 2 set

### G4

- Stacco schema
- Leg curl 20x3
- Panca stretta MAV5
- Panca inclinata manubri 12x3
- Good morning 10x3
- Skullcrusher manubri 10x3
- Addome leg raise 15x3

### **FASE DI INTENSIFICAZIONE**

	Squat	Panca	Stacco
S1	5x5 72.5%	5x5 72.5%	4x5 72.5%
S2	5x5 75%	5x5 75%	4x5 75%
S3	5x5 77.5%	5x5 77.5%	4x5 77.5%
S4	5x5 80%	5x5 80%	4x5 80%

### G1

- Squat schema
- Split squat manubrio 6x3 2 manubri dal 25% del BW

- Panca schema
- Rematore segui schema panca e carico
- Military press bilanciere 6x4
- Tricipiti pushdown 10-12x3
- Addome in isometria plank 2-3 set

## G2

- Stacco schema
- RDL 8x3 eccentrica in 3-4"
- Panca legless MAV3
- Chin-pull ( alterna di serie in serie ) up 5x6 sovraccarica se necessario
- Bicipiti hammer 8x3
- Bicipiti in concentrazione 10x3
- Addome con disco 10-15x3

## G3

- Panca schema
- T-Bar Row Fermo a fine concentrica 2" 5x4
- Squat Safety Bar MAV3
- Leg curl 10-15x3
- Copenaghen plank 2 set

## G4

- Good morning 10x3
- Stacco schema
- Panca stretta MAV3
- Rematore bilanciere 6x4
- JM press Bilanciere 10x3

- Addome leg raise 15x3

## TAPER E TEST

	S1	S2	S3					S4
Squat	4x6 82.5%	4x4 85%	3x85%	3x87.5%	3x90%	3x87.5%	3x85%	1 MAV
Panca	4x6 82.5%	4x4 85%	3x85%	3x87.5%	3x90%	3x87.5%	3x85%	1 MAV
Stacco sumo	4x6 82.5%	4x4 85%	3x85%	2x87.5%	2x90%	2x87.5%	3x85%	1 MAV

### G1

- Squat schema
- Split squat manubrio 5x3 30 kg tempo 3.0.0.
- Panca schema
- Rematore segui schema panca e carico
- Military press bilanciere da seduto 4x5
- Addome in isometria plank 2-3 set

### G2

- Stacco schema
- Panca legless MAV 1 tempo 3.0.0.
- Chin up 3x6 carico in ramp
- Bicipiti bilanciere partenza dai pin 6x4
- Hammer curl da seduto 8x3
- Addome con disco 10x3

### G3

- Panca schema
- T-bar row 5x4
- Squat Safety Bar MAV1 tempo 3.0.0.
- Leg curl 12-15x3
- Copenhagen plank 2 set

### G4

- Good morning 8x3
- Stacco schema
- Panca stretta MAV1 tempo 3.0.0.
- Rematore bilanciere 5x4
- JM press bilanciere 6x4 tempo 3.0.0.
- Addome leg raise 15x3