

ALE

WORKOUT - A - LOWER 1

WEEK 1																					WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			WEEK 6			
ESERCIZI	TECNICA ESECUTIVA	SE T	REPS	INFO	SE T	REPS	INFO	SE T	REPS	INFO	SE T	REPS	INFO	SE T	REPS	INFO	SE T	REPS	INFO	REST	NOTE															
1. WALL SIT MINIBAND 2X30" 2. GLUTE BRIDGE CON ELASTICO CON ABDUZIONE 2X20_30 3. SIDE PLANK RAISE + REACH – 2X10_15 PER LATO																					Esegui gli esercizi Posturali/Attivazione a in circuito: - Uno dopo l'altro, senza pausa lunga tra un esercizio e il successivo. - Se proprio serve, micro-pause tecniche da 10-15 secondi (solo per riprendere fiato o spostarsi). - L'obiettivo non è la fatica muscolare, ma la riattivazione neuromuscolare, il risveglio della catena cinetica giusta e il reset motorio.															
SQUAT	Eccentrica Lenta 2-3 sec	4	2x7_8 @RIR1-2 2x7_8 @RIRO		4	2x7_8 @RIR1-2 2x7_8 @RIRO		4	2x6_7 @RIR1-2 2x6_7 @RIRO		4	2x6_7 @RIR1-2 2x6_7 @RIRO		4	2x5_6 @RIR1-2 2x5_6 @RIRO		4	2x5_6 @RIR1-2 2x5_6 @RIRO		3 MIN.	— W1: costruzione tecnica con RIR 1-2 + stimolo neurale nel set a RIR 0. — W2: mantieni carico o aumenta leggermente, massima precisione. — W3: taglio ripetizioni, intensità più alta, esplosività nei set finali. — W4: possibile aumento carico, concentrati su eccentrica e traiettoria. — W5: picco di stress controllato, tensione continua, RIR 0 pulito. — W6: solidificazione forza, ottimizza setup e recupero. ⚠ Gli aumenti di carico devono essere fatti del 2-3% sempre rispettando i RIR.															
HACK SQUAT PIEDI PIU' INDIETRO (FOCUS QUAD)	Eccentrica Lenta 2-3 sec	3	1x8_12 @RIR1 1x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		2-3 MIN.	⬠ 1° set scegli un peso che ti consenta di eseguire tra 8_12 reps (possibilmente tra 8_9 reps) con un RIR 1 ⬠ 2° e gli eventuali successivi set, mantieni lo stesso carico e spingiti fino al cedimento tecnico (RIR 0) e fai max reps. ⚠ ATTENZIONE ⚠ Leggi note in basso per la gestione del carico del durante le settimane nei casi di progressioni con Rep Range Variabili															
LEG PRESS A 45°	Eccentrica Lenta 2-3 sec	3	1x8_12 @RIR1 1x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		2-3 MIN.	⬠ 1° set scegli un peso che ti consenta di eseguire tra 8_12 reps (possibilmente tra 8_9 reps) con un RIR 1 ⬠ 2° e gli eventuali successivi set, mantieni lo stesso carico e spingiti fino al cedimento tecnico (RIR 0) e fai max reps. ⚠ ATTENZIONE ⚠ Leggi note in basso per la gestione del carico del durante le settimane nei casi di progressioni con Rep Range Variabili															
LEG EXTENSION	Tensione Continua - Focus Contrazione di Picco	2	12_15 RIR 1-2 su 1° Set		2	12_15 RIR 1 su 1° Set		3	12_15 RIR 1 su 1° Set		3	1x12_15 RIR 1 1x12_15 RIR 0 1x12_15 + 1XRest Pause		2	1x12_15 RIR 1 1x12_15 RIR 0 1x12_15 + 2XRest Pause			12_15 - 10%		90 SEC- 2MIN	— WEEK 1: 2 x 12-15 rip, 1° set con RIR 1-2 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 2: 2 x 12-15 rip, 1° set con RIR 1 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 3: 3 x 12-15 rip, con RIR 1 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 4: Set 1: 12-15 rip @ RIR 1. Set 2: 12-15 rip @ RIR 0. Set 3 (Rest-Pause x1): esegui 12-15 ripetizioni fino a RIR 0, poi riposa 15-20 sec → esegui 1° mini-set da 3-5 rip. — WEEK 5: Set 1: 12-15 rip @ RIR 1. Set 2: 12-15 rip @ RIR 0. Set 3 (Rest-Pause x2): esegui 12-15 ripetizioni fino a RIR 0, poi riposa 15-20 sec → esegui 1° mini-set da 3-5 rip, riposa ancora 15-20 sec → esegui 2° mini-set da 2-4 rip. Mantieni sempre lo stesso peso. Le ripetizioni dopo le pause vanno eseguite con tecnica pulita, senza slanci. Se nel totale dei 2 mini-set fai più di 9-10 ripetizioni, il peso è troppo basso e va aumentato. Se fai solo 2-3 rip in totale, il peso è troppo alto e va ridotto del 5-10%.															
HIP THRUST	Tensione Continua - Trattieni la contrazione di picco x 2sec	3	1x8_12 @RIR1 1x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		2-3 MIN.	⬠ 1° set scegli un peso che ti consenta di eseguire tra 8_12 reps (possibilmente tra 8_9 reps) con un RIR 1 ⬠ 2° e gli eventuali successivi set, mantieni lo stesso carico e spingiti fino al cedimento tecnico (RIR 0) e fai max reps. ⚠ ATTENZIONE ⚠ Leggi note in basso per la gestione del carico del durante le settimane nei casi di progressioni con Rep Range Variabili															
CALF AL MULTIPOWER	Tensione Continua - Focus Contrazione di Picco	2	12_15 RIR 1-2 su 1° Set		2	12_15 RIR 1 su 1° Set		3	12_15 RIR 1 su 1° Set		3	1x12_15 RIR 1 1x12_15 RIR 0 1x12_15 + 1XRest Pause		2	1x12_15 RIR 1 1x12_15 RIR 0 1x12_15 + 2XRest Pause			12_15 - 10%		90 SEC- 2MIN	— WEEK 1: 2 x 12-15 rip, 1° set con RIR 1-2 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 2: 2 x 12-15 rip, 1° set con RIR 1 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 3: 3 x 12-15 rip, con RIR 1 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 4: Set 1: 12-15 rip @ RIR 1. Set 2: 12-15 rip @ RIR 0. Set 3 (Rest-Pause x1): esegui 12-15 ripetizioni fino a RIR 0, poi riposa 15-20 sec → esegui 1° mini-set da 3-5 rip. — WEEK 5: Set 1: 12-15 rip @ RIR 1. Set 2: 12-15 rip @ RIR 0. Set 3 (Rest-Pause x2): esegui 12-15 ripetizioni fino a RIR 0, poi riposa 15-20 sec → esegui 1° mini-set da 3-5 rip, riposa ancora 15-20 sec → esegui 2° mini-set da 2-4 rip. Mantieni sempre lo stesso peso. Le ripetizioni dopo le pause vanno eseguite con tecnica pulita, senza slanci. Se nel totale dei 2 mini-set fai più di 9-10 ripetizioni, il peso è troppo basso e va aumentato. Se fai solo 2-3 rip in totale, il peso è troppo alto e va ridotto del 5-10%.															
Banded Hip-Thrust 15_20 rep Banded Frog-Pump 20_30 rep Banded Standing Hip-Abduction 25_30 rep/side	Esegui 3 giri senza pausa tra esercizi Recupero 60" fra i 3 giri del circuito																																			

WORKOUT - B - UPPER 1																					
		WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			WEEK 6				
ESERCIZI	TECNICA ESECUTIVA	SE T	REPS	INFO	SE T	REPS	INFO	SE T	REPS	INFO	SE T	REPS	INFO	SE T	REPS	INFO	SE T	REPS	INFO	REST	NOTE
1. WALL-SLIDE 3X10_20R 2. SCAPULAR PUSH-UP 3X10_12 3. Y-RAISE PRONE 3X10_15																					Esegui gli esercizi Posturali/Attivazione a in circuito: - Uno dopo l'altro, senza pausa lunga tra un esercizio e il successivo. - Se proprio serve, micro-pause tecniche da 10-15 secondi (solo per riprendere fiato o spostarsi). - L'obiettivo non è la fatica muscolare, ma la riattivazione neuromuscolare, il risveglio della catena cinetica giusta e il reset motorio.
CHEST-SUPPORTED T-BAR O T-BAR CLASSICO	Eccentrica Lenta 2-3 sec	4	2x7_8 @RIR1-2 2x7_8 @RIRO		4	2x7_8 @RIR1-2 2x7_8 @RIRO		4	2x6_7 @RIR1-2 2x6_7 @RIRO		4	2x6_7 @RIR1-2 2x6_7 @RIRO		4	2x5_6 @RIR1-2 2x5_6 @RIRO		4	2x5_6 @RIR1-2 2x5_6 @RIRO		3 MIN.	— W1: costruzione tecnica con RIR 1-2 + stimolo neurale nei set a RIR 0. — W2: mantieni carico o aumenta leggermente, massima precisione. — W3: taglio ripetizioni, intensità più alta, esplosività nei set finali. — W4: possibile aumento carico, concentrati su eccentrica e traiettoria. — W5: picco di stress controllato, tensione continua, RIR 0 pulito. — W6: solidificazione forza, ottimizza setup e recupero. ⚠ Gli aumenti di carico devono essere fatti del 2-3% sempre rispettando i RIR.
HIGH ROW MACHINE	Eccentrica Lenta 2-3 sec	3	1x8_12 @RIR1 1x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		2-3 MIN.	💎 1° set scegli un peso che ti consenta di eseguire tra 8_12 reps (possibilmente tra 8_9 reps) con un RIR 1 💎 2° e gli eventuali successivi set, mantieni lo stesso carico e spingiti fino al cedimento tecnico (RIR 0) e fai max reps. ⚠ ATTENZIONE ⚠ Leggi note in basso per la gestione del carico del durante le settimane nei casi di progressioni con Rep Range Variabili
PULL DOWN CORDA SCHIENA APPOGGIATA SU PANCA	Tensione Continua - Focus Contrazione di Picco	2	12_15 RIR 1-2 su 1° Set		2	12_15 RIR 1 su 1° Set		3	12_15 RIR 1 su 1° Set		3	1x12_15 RIR 1 1x12_15 RIR 0 1x12_15 + 1XRest Pause		2	1x12_15 RIR 1 1x12_15 RIR 0 1x12_15 + 2XRest Pause			12_15 - 10%		90 SEC- 2MIN	— WEEK 1: 2 x 12-15 rip, 1° set con RIR 1-2 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 2: 2 x 12-15 rip, 1° set con RIR 1 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 3: 3 x 12-15 rip, con RIR 1 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 4: Set 1: 12-15 rip @ RIR 1. Set 2: 12-15 rip @ RIR 0. Set 3 (Rest-Pause x1): esegui 12-15 ripetizioni fino a RIR 0, poi riposa 15-20 sec → esegui 1° mini-set da 3-5 rip. — WEEK 5: Set 1: 12-15 rip @ RIR 1. Set 2: 12-15 rip @ RIR 0. Set 3 (Rest-Pause x2): esegui 12-15 ripetizioni fino a RIR 0, poi riposa 15-20 sec → esegui 1° mini-set da 3-5 rip, riposa ancora 15-20 sec → esegui 2° mini-set da 2-4 rip. Mantieni sempre lo stesso peso. Le ripetizioni dopo le pause vanno eseguite con tecnica pulita, senza slanci. Se nel totale dei 2 mini-set fai più di 9-10 ripetizioni, il peso è troppo basso e va aumentato. Se fai solo 2-3 rip in totale, il peso è troppo alto e va ridotto del 5-10%.
FACE PULL	Tensione Continua - Focus Contrazione di Picco	2	12_15 RIR 1-2 su 1° Set		2	12_15 RIR 1 su 1° Set		3	12_15 RIR 1 su 1° Set		3	1x12_15 RIR 1 1x12_15 RIR 0 1x12_15 + 1XRest Pause		2	1x12_15 RIR 1 1x12_15 RIR 0 1x12_15 + 2XRest Pause			12_15 - 10%		90 SEC- 2MIN	— WEEK 1: 2 x 12-15 rip, 1° set con RIR 1-2 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 2: 2 x 12-15 rip, 1° set con RIR 1 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 3: 3 x 12-15 rip, con RIR 1 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 4: Set 1: 12-15 rip @ RIR 1. Set 2: 12-15 rip @ RIR 0. Set 3 (Rest-Pause x1): esegui 12-15 ripetizioni fino a RIR 0, poi riposa 15-20 sec → esegui 1° mini-set da 3-5 rip. — WEEK 5: Set 1: 12-15 rip @ RIR 1. Set 2: 12-15 rip @ RIR 0. Set 3 (Rest-Pause x2): esegui 12-15 ripetizioni fino a RIR 0, poi riposa 15-20 sec → esegui 1° mini-set da 3-5 rip, riposa ancora 15-20 sec → esegui 2° mini-set da 2-4 rip. Mantieni sempre lo stesso peso. Le ripetizioni dopo le pause vanno eseguite con tecnica pulita, senza slanci. Se nel totale dei 2 mini-set fai più di 9-10 ripetizioni, il peso è troppo basso e va aumentato. Se fai solo 2-3 rip in totale, il peso è troppo alto e va ridotto del 5-10%.
CURL PANCA MANUBRI PANCA A 45°	Eccentrica Lenta 2-3 sec	3	1x8_12 @RIR1 1x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		2-3 MIN.	💎 1° set scegli un peso che ti consenta di eseguire tra 8_12 reps (possibilmente tra 8_9 reps) con un RIR 1 💎 2° e gli eventuali successivi set, mantieni lo stesso carico e spingiti fino al cedimento tecnico (RIR 0) e fai max reps. ⚠ ATTENZIONE ⚠ Leggi note in basso per la gestione del carico del durante le settimane nei casi di progressioni con Rep Range Variabili
ESTENSIONI TESTENSIONI TRICIPITI CON CORDA SOPRA LA TESTA AL CAVO BASSO	Eccentrica Lenta 2-3 sec	3	1x8_12 @RIR1 1x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		2-3 MIN.	💎 1° set scegli un peso che ti consenta di eseguire tra 8_12 reps (possibilmente tra 8_9 reps) con un RIR 1 💎 2° e gli eventuali successivi set, mantieni lo stesso carico e spingiti fino al cedimento tecnico (RIR 0) e fai max reps. ⚠ ATTENZIONE ⚠ Leggi note in basso per la gestione del carico del durante le settimane nei casi di progressioni con Rep Range Variabili
DEAD BUG CON ELASTICO		3	MAX RIR 0		3	MAX RIR 0		3	MAX RIR 0		3	MAX RIR 0		3	MAX RIR 0		3	MAX RIR 0		2-3 MIN.	Ogni settimana cerca di aumentare Sec o Reps

WORKOUT - C - LOWER 2																					
		WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			WEEK 6				
ESERCIZI	TECNICA ESECUTIVA	SE T	REPS	INFO	SE T	REPS	INFO	SE T	REPS	INFO	SE T	REPS	INFO	SE T	REPS	INFO	SE T	REPS	INFO	REST	NOTE
1. WALL SIT MINIBAND 2X30" 2. GLUTE BRIDGE CON ELASTICO CON ABDUZIONE 2X20_30 3. SIDE PLANK RAISE + REACH – 2X10_15 PER LATO																					Esegui gli esercizi Posturali/Attivazione a in circuito: - Uno dopo l'altro, senza pausa lunga tra un esercizio e il successivo. - Se proprio serve, micro-pause tecniche da 10-15 secondi (solo per riprendere fiato o spostarsi). - L'obiettivo non è la fatica muscolare, ma la riattivazione neuromuscolare, il risveglio della catena cinetica giusta e il reset motorio.
STACCO RDL	Eccentrica Lenta 2-3 sec	4	2x7_8 @RIR1-2 2x7_8 @RIR0		4	2x7_8 @RIR1-2 2x7_8 @RIR0		4	2x6_7 @RIR1-2 2x6_7 @RIR0		4	2x6_7 @RIR1-2 2x6_7 @RIR0		4	2x5_6 @RIR1-2 2x5_6 @RIR0		4	2x5_6 @RIR1-2 2x5_6 @RIR0		3 MIN.	— W1: costruzione tecnica con RIR 1-2 + stimolo neurale nel set a RIR 0. — W2: mantieni carico o aumenta leggermente, massima precisione. — W3: taglio ripetizioni, intensità più alta, esplosività nei set finali. — W4: possibile aumento carico, concentrati su eccentrica e traiettoria. — W5: picco di stress controllato, tensione continua, RIR 0 pulito. — W6: solidificazione forza, ottimizza setup e recupero. ⚠ Gli aumenti di carico devono essere fatti del 2-3% sempre rispettando i RIR.
B-STANCE DUMBBELL RDL	Eccentrica Lenta 2-3 sec	3	1x8_12 @RIR1 1x8_12 @RIR0		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIR0		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIR0		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIR0		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIR0		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIR0		2-3 MIN.	⬢ 1° set scegli un peso che ti consenta di eseguire tra 8_12 reps (possibilmente tra 8_9 reps) con un RIR 1 ⬢ 2° e gli eventuali successivi set, mantieni lo stesso carico e spingiti fino al cedimento tecnico (RIR 0) e fai max reps. ⚠ ATTENZIONE ⚠ Leggi note in basso per la gestione del carico del durante le settimane nei casi di progressioni con Rep Range Variabili
AFFONDI BULGARI - BUSTO INCLINATO AVANTI PASSO DOPPIO - FOCUS GLUTEI - SE NON RIESCI CON LA PANCA, USA UNO STEP - NON MANTENERTI!!!	Eccentrica Lenta 2-3 sec	3	1x8_12 @RIR1 1x8_12 @RIR0		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIR0		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIR0		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIR0		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIR0		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIR0		2-3 MIN.	⬢ 1° set scegli un peso che ti consenta di eseguire tra 8_12 reps (possibilmente tra 8_9 reps) con un RIR 1 ⬢ 2° e gli eventuali successivi set, mantieni lo stesso carico e spingiti fino al cedimento tecnico (RIR 0) e fai max reps. ⚠ ATTENZIONE ⚠ Leggi note in basso per la gestione del carico del durante le settimane nei casi di progressioni con Rep Range Variabili
GOBLET CYCLIST SQUAT	Tensione Continua	2	12_15 RIR 1-2 su 1° Set		2	12_15 RIR 1 su 1° Set		3	12_15 RIR 1 su 1° Set		3	1x12_15 RIR 1 1x12_15 RIR 0 1x12_15 + 1XRest Pause		2	1x12_15 RIR 1 1x12_15 RIR 0 1x12_15 + 2XRest Pause			12_15 - 10%		90 SEC 2MIN	— WEEK 1: 2 × 12-15 rip, 1° set con RIR 1-2 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 2: 2 × 12-15 rip, 1° set con RIR 1 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 3: 3 × 12-15 rip, con RIR 1 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 4: Set 1: 12-15 rip @ RIR 1. Set 2: 12-15 rip @ RIR 0. Set 3 (Rest-Pause x1): esegui 12-15 ripetizioni fino a RIR 0, poi riposa 15-20 sec → esegui 1° mini-set da 3-5 rip. — WEEK 5: Set 1: 12-15 rip @ RIR 1. Set 2: 12-15 rip @ RIR 0. Set 3 (Rest-Pause x2): esegui 12-15 ripetizioni fino a RIR 0, poi riposa 15-20 sec → esegui 1° mini-set da 3-5 rip, riposa ancora 15-20 sec → esegui 2° mini-set da 2-4 rip. Mantieni sempre lo stesso peso. Le ripetizioni dopo le pause vanno eseguite con tecnica pulita, senza slanci. Se nel totale dei 2 mini-set fai più di 9-10 ripetizioni, il peso è troppo basso e va aumentato. Se fai solo 2-3 rip in totale, il peso è troppo alto e va ridotto del 5-10%.
ABDUCTOR MACHINE (POSIZIONE IN PIEDI CON GLUTEI STACCATO DALLA SEDUTA E SCHIENA POGGIATA SULLO SCHIENALE)	Tensione Continua - Focus Contrazione di Picco	2	12_15 RIR 1-2 su 1° Set		2	12_15 RIR 1 su 1° Set		3	12_15 RIR 1 su 1° Set		3	1x12_15 RIR 1 1x12_15 RIR 0 1x12_15 + 1XRest Pause		2	1x12_15 RIR 1 1x12_15 RIR 0 1x12_15 + 2XRest Pause			12_15 - 10%		90 SEC 2MIN	— WEEK 1: 2 × 12-15 rip, 1° set con RIR 1-2 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 2: 2 × 12-15 rip, 1° set con RIR 1 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 3: 3 × 12-15 rip, con RIR 1 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 4: Set 1: 12-15 rip @ RIR 1. Set 2: 12-15 rip @ RIR 0. Set 3 (Rest-Pause x1): esegui 12-15 ripetizioni fino a RIR 0, poi riposa 15-20 sec → esegui 1° mini-set da 3-5 rip. — WEEK 5: Set 1: 12-15 rip @ RIR 1. Set 2: 12-15 rip @ RIR 0. Set 3 (Rest-Pause x2): esegui 12-15 ripetizioni fino a RIR 0, poi riposa 15-20 sec → esegui 1° mini-set da 3-5 rip, riposa ancora 15-20 sec → esegui 2° mini-set da 2-4 rip. Mantieni sempre lo stesso peso. Le ripetizioni dopo le pause vanno eseguite con tecnica pulita, senza slanci. Se nel totale dei 2 mini-set fai più di 9-10 ripetizioni, il peso è troppo basso e va aumentato. Se fai solo 2-3 rip in totale, il peso è troppo alto e va ridotto del 5-10%.
CALF MACHINE	Tensione Continua - Focus Contrazione di Picco	2	12_15 RIR 1-2 su 1° Set		2	12_15 RIR 1 su 1° Set		3	12_15 RIR 1 su 1° Set		3	1x12_15 RIR 1 1x12_15 RIR 0 1x12_15 + 1XRest Pause		2	1x12_15 RIR 1 1x12_15 RIR 0 1x12_15 + 2XRest Pause			12_15 - 10%		90 SEC 2MIN	— WEEK 1: 2 × 12-15 rip, 1° set con RIR 1-2 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 2: 2 × 12-15 rip, 1° set con RIR 1 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 3: 3 × 12-15 rip, con RIR 1 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 4: Set 1: 12-15 rip @ RIR 1. Set 2: 12-15 rip @ RIR 0. Set 3 (Rest-Pause x1): esegui 12-15 ripetizioni fino a RIR 0, poi riposa 15-20 sec → esegui 1° mini-set da 3-5 rip. — WEEK 5: Set 1: 12-15 rip @ RIR 1. Set 2: 12-15 rip @ RIR 0. Set 3 (Rest-Pause x2): esegui 12-15 ripetizioni fino a RIR 0, poi riposa 15-20 sec → esegui 1° mini-set da 3-5 rip, riposa ancora 15-20 sec → esegui 2° mini-set da 2-4 rip. Mantieni sempre lo stesso peso. Le ripetizioni dopo le pause vanno eseguite con tecnica pulita, senza slanci. Se nel totale dei 2 mini-set fai più di 9-10 ripetizioni, il peso è troppo basso e va aumentato. Se fai solo 2-3 rip in totale, il peso è troppo alto e va ridotto del 5-10%.
Banded Hip-Thrust 15_20 rep Banded Frog-Pump 20_30 rep Banded Standing Hip-Abduction 25_30 rep/side	Eseguire 3 giri senza pausa tra esercizi Recupero 60" fra i 3 giri del circuito																				

WORKOUT - D - UPPER 2																					
ESERCIZI	TECNICA ESECUTIVA	WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			WEEK 6				
		SE T	REPS	INFO	SE T	REPS	INFO	SE T	REPS	INFO	SE T	REPS	INFO	SE T	REPS	INFO	SE T	REPS	INFO	REST	NOTE
1. WALL-SLIDE 3X10_200 2. SCAPULAR PUSH-UP 3X10_12 3. Y-RAISE PRONE 3X10_15																					Esegui gli esercizi Posturali/Attivazione a in circuito: - Uno dopo l'altro, senza pausa lunga tra un esercizio e il successivo. - Se proprio serve, micro-pause tecniche da 10-15 secondi (solo per riprendere fiato o spostarsi). - L'obiettivo non è la fatica muscolare, ma la riattivazione neuromuscolare, ma la riattivazione neuromuscolare, ma la riattivazione della catena cinetica giusta e il reset motorio.
SHOULDER PRESS	Eccentrica Lenta 2-3 sec	4	2x7_8 @RIR1-2 2x7_8 @RIRO		4	2x7_8 @RIR1-2 2x7_8 @RIRO		4	2x6_7 @RIR1-2 2x6_7 @RIRO		4	2x6_7 @RIR1-2 2x6_7 @RIRO		4	2x5_6 @RIR1-2 2x5_6 @RIRO		4	2x5_6 @RIR1-2 2x5_6 @RIRO		3 MIN.	— W1: costruzione tecnica con RIR 1-2 + stimolo neurale nei set a RIR 0. — W2: mantieni carico o aumenta leggermente, massima precisione. — W3: taglio ripetizioni, intensità più alta, esplosività nei set finali. — W4: possibile aumento carico, concentrati su eccentrica e traiettoria. — W5: picco di stress controllato, tensione continua, RIR 0 pulito. — W6: solidificazione forza, ottimizza setup e recupero. ⚠ Gli aumenti di carico devono essere fatti del 2-3% sempre rispettando i RIR.
ALZATE LATERALI MANUBRI	Eccentrica Lenta 2-3 sec	3	1x8_12 @RIR1 1x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		2-3 MIN.	◆ 1° set scegli un peso che ti consenta di eseguire tra 8_12 reps (possibilmente tra 8_9 reps) con un RIR 1 ◆ 2° e gli eventuali successivi set, mantieni lo stesso carico e spingiti fino al cedimento tecnico (RIR 0) e fai max reps. ⚠ ATTENZIONE ⚠ Leggi note in basso per la gestione del carico del durante le settimane nei casi di progressioni con Rep Range Variabili
PULLEY BASSO CON SBARRA E PRESA LARGA	Eccentrica Lenta 2-3 sec	3	1x8_12 @RIR1 1x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		2-3 MIN.	◆ 1° set scegli un peso che ti consenta di eseguire tra 8_12 reps (possibilmente tra 8_9 reps) con un RIR 1 ◆ 2° e gli eventuali successivi set, mantieni lo stesso carico e spingiti fino al cedimento tecnico (RIR 0) e fai max reps. ⚠ ATTENZIONE ⚠ Leggi note in basso per la gestione del carico del durante le settimane nei casi di progressioni con Rep Range Variabili
ILIAC PULLDOWN (BUSTO POGGIATO SU PANCA E NON ALL'INDIETRO)	Tensione Continua - Focus Contrazione di Picco	2	12_15 RIR 1-2 su 1° Set		2	12_15 RIR 1 su 1° Set		3	12_15 RIR 1 su 1° Set		3	1x12_15 RIR 1 1x12_15 RIR 0 1x12_15 + 1XRest Pause		2	1x12_15 RIR 1 1x12_15 RIR 0 1x12_15 + 2XRest Pause			12_15 - 10%		90 SEC- 2MIN	— WEEK 1: 2 × 12-15 rip, 1° set con RIR 1-2 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 2: 2 × 12-15 rip, 1° set con RIR 1 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 3: 3 × 12-15 rip, con RIR 1 e mantieni lo stesso peso per i set successivi. — WEEK 4: Set 1: 12-15 rip @ RIR 1. Set 2: 12-15 rip @ RIR 0. Set 3 (Rest-Pause x1): esegui 12-15 ripetizioni fino a RIR 0, poi riposa 15-20 sec → esegui 1° mini-set da 3-5 rip. — WEEK 5: Set 1: 12-15 rip @ RIR 1. Set 2: 12-15 rip @ RIR 0. Set 3 (Rest-Pause x2): esegui 12-15 ripetizioni fino a RIR 0, poi riposa 15-20 sec → esegui 1° mini-set da 3-5 rip, riposa ancora 15-20 sec → esegui 2° mini-set da 2-4 rip. Mantieni sempre lo stesso peso. Le ripetizioni dopo le pause vanno eseguite con tecnica pulita, senza slanci. Se nel totale dei 2 mini-set fai più di 9-10 ripetizioni, il peso è troppo basso e va aumentato. Se fai solo 2-3 rip in totale, il peso è troppo alto e va ridotto del 5-10%.
PUSHDOWN BARRA A V	Eccentrica Lenta 2-3 sec	3	1x8_12 @RIR1 1x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		2-3 MIN.	◆ 1° set scegli un peso che ti consenta di eseguire tra 8_12 reps (possibilmente tra 8_9 reps) con un RIR 1 ◆ 2° e gli eventuali successivi set, mantieni lo stesso carico e spingiti fino al cedimento tecnico (RIR 0) e fai max reps. ⚠ ATTENZIONE ⚠ Leggi note in basso per la gestione del carico del durante le settimane nei casi di progressioni con Rep Range Variabili
CURL AL CAVO BASSO CON FUNE	Eccentrica Lenta 2-3 sec	3	1x8_12 @RIR1 1x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		3	1x8_12 @RIR1 2x8_12 @RIRO		2-3 MIN.	◆ 1° set scegli un peso che ti consenta di eseguire tra 8_12 reps (possibilmente tra 8_9 reps) con un RIR 1 ◆ 2° e gli eventuali successivi set, mantieni lo stesso carico e spingiti fino al cedimento tecnico (RIR 0) e fai max reps. ⚠ ATTENZIONE ⚠ Leggi note in basso per la gestione del carico del durante le settimane nei casi di progressioni con Rep Range Variabili
BAND PALLOF ISO (HOLD)		3	MAX	RIR 0	3	MAX	RIR 0	3	MAX	RIR 0	3	MAX	RIR 0	3	MAX	RIR 0	3	MAX	RIR 0	2-3 MIN.	Ogni settimana cerca di aumentare Sec o Reps

NOTE/ALTRO	
LINK ESERCIZI	SE TROVI GLI ESERCIZI SOTTOLINEATI, CLICCA SOPRA, SI APRIRÀ IL LINK DEL VIDEO ESERCIZIO
RIR	<p>RIR (Reps In Reserve) significa "ripetizioni in riserva" ed è un sistema per valutare l'intensità di un esercizio. Il RIR indica quante ripetizioni ti rimangono "in riserva" prima di arrivare al cedimento muscolare, cioè il punto in cui non sei più in grado di fare un'altra ripetizione con una tecnica corretta.</p> <p>Esempi di RIR:</p> <ul style="list-style-type: none">- RIR 1: Ti fermi quando senti di avere ancora una ripetizione disponibile prima di arrivare al cedimento.- RIR 0: Hai dato tutto, arrivando al cedimento completo, senza nessuna riserva.- RIR 2: Ti fermi lasciando due ripetizioni "in riserva". <p>Esempi di utilizzo pratico:</p> <ul style="list-style-type: none">- 3x8-12 RIR 0: Significa che devi eseguire 3 serie da 8 a 12 ripetizioni con un carico che ti porti al cedimento all'interno di questo range. L'obiettivo è arrivare al cedimento alla dodicesima ripetizione nel primo set. Se invece raggiungi il cedimento già con 8 ripetizioni, sarà difficile mantenere almeno 8 ripetizioni nei set successivi.- 3x5 RIR 2: Significa che devi eseguire 3 serie da 5 ripetizioni con un carico che ti permetterebbe di fare fino a 7 ripetizioni se spingessi fino al cedimento. In questo caso, ti fermi 2 ripetizioni prima del cedimento.
Progressione con Rep Range Variabili (6-10, 8-12, 10-15, ecc.)	<p>L'obiettivo delle progressioni con il Rep Range Variabile è aumentare il carico di lavoro dalla Week 1 all'ultima Week sfruttando rep range variabili. Supponiamo che il primo esercizio preveda una serie 1x6-10 RIR 1-2. Un esempio di gestione del carico potrebbe essere il seguente:</p> <p>A) Week 1: Sul primo set, scegli un peso che ti consenta di eseguire tra 6 e 10 ripetizioni (idealmente tra 6 e 7 ripetizioni) con un RIR (Reps In Reserve) di 1-2.</p> <p>B) Mantieni lo stesso carico fisso sul primo set durante tutte le settimane successive e concentra i tuoi sforzi nel migliorare il numero di ripetizioni, ad esempio:</p> <p>Week 1: 1° set = 6 reps con 100 kg - Week 2: 1° set = 7 reps con 100 kg - Week 3: 1° set = 8 reps con 100 kg - Week 4: 1° set = 9 reps con 100 kg - Week 5: 1° set = 10 reps con 100 kg</p> <p>C) Week 6: Se hai raggiunto limite superiore del range (10 ripetizioni in questo caso), aumenta il carico del 10% e riparti dal limite inferiore del range di ripetizioni - Quindi Week 6: 1° set = 6 reps con 110 kg</p> <p>Lo stesso principio si applica a qualsiasi rep range variabile, come ad esempio:</p> <p># 8-12: Quando arrivi a 12 ripetizioni con un dato carico, aumenti il peso del 10% e riparti da 8 ripetizioni.</p> <p># 10-15: Quando arrivi a 15 ripetizioni, aumenti il peso del 10% e riparti da 10 ripetizioni.</p> <p>L'obiettivo è migliorare il numero di ripetizioni con lo stesso carico settimana dopo settimana. Una volta raggiunto il limite massimo del range, incrementa il carico e ricomincia dal minimo del range.</p> <p># I progressi potrebbero non essere sempre lineari: potrebbero volerci settimane per aggiungere anche una singola ripetizione. Ogni miglioramento, per quanto piccolo, rappresenta comunque una progressione significativa.</p> <p># Nota importante: Quando passi dal massimo delle ripetizioni al minimo con un incremento di carico, assicurati che l'aumento non superi il 10%.</p>