

Inizio: 6/11/2021 (3 allenamenti a settimana - massa)

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	PESO	RECUPERO	TUT/POSIZIONE MACCHINA
A					
Squat	4	8	82,5	120 sec	
Panca piana con fermo al petto	5	5	75	180 sec	Fermo di 2 secondi
Rematore mono manubrio in appoggio 45°	3	10	16	90 sec	
SS: alzate laterali + alzate a y	4	10	8-2,5	30 sec	Rep controllate
Curl in piedi manubri con rotazione	4	10	12	60 sec	
Side plank dinamico	3 serie per lato	Max (massimo 15 rep a serie poi zavorrare)		/	
B					
Stacco sumo	5	5	92,5	180 sec	
EMOM trazioni prone	12	4		60 sec	
Panca inclinata 45°	4	8	50	90 sec	
Croci su panca piana	3	15	10	60 sec	
Military press bilanciere	5	5	35	180 sec	
SS: Plank + crunch a bicicletta	3	Plank: max (massimo un minuto a serie poi zavorrare). Crunch: (massimo 15 rep a serie poi zavorrare).		60 sec	
C					
Squat con fermo al parallelo	5	5	90	180 sec	Fermo di 2 secondi
Dip	3	10	5	90 sec	
Panca piana	4	8	67,75	90 sec	
Rematore con manubri su panca 30°	4	15	16	60 sec	
SS: curl bicipiti manubrio in piedi senza rotazione + estensioni sopra la testa con manubri (tricipiti)	4	10	Curl: 12 Tric.:	60 sec	
Superman statico	3	Max (massimo 45 sec a serie poi diminuire recupero)		45 sec	Rep molto controllate
Addominali alla sbarra	3	Max (massimo 15 colpi poi zavorrare)		45 sec	

CONSIGLI

- **Riscaldamento:** prima di iniziare ogni allenamento fai 10-15 minuti di corsa, cyclette, salto con la corda o un'attività aerobica.
- Prima di ogni esercizio fai sempre delle serie di avvicinamento.
- Alla fine dell'allenamento puoi fare un po' di stretching.
- All'inizio parti con carichi leggeri e aumentali in modo molto graduale.
- Quando aumenterai il carico ti potrà capitare di non riuscire a compiere il volume prefissato.

Ad esempio, concludi un 3 * 8 di squat con 50 Kg facilmente. La settimana dopo cerchi di fare il 3 * 8 ma con 55 Kg. Nella prima serie fai 8 ripetizioni, la seconda 6 e la terza 4. Ti mancano all'appello 6 rep (2 nella seconda serie e 4 nella terza). A questo punto aggiungerai una quarta serie e svolgerai le ripetizioni che ti mancano, ovvero 6 in questo caso. Comunque sia, l'obiettivo nel tempo rimarrà di cercare di chiudere le 3 serie da 8 ripetizioni con 55 Kg. Una volta concluse facilmente con tale peso potrai aumentare di nuovo il carico.

- Non arrivare a cedimento ma lasciati una o due ripetizioni di riserva (buffer 1-2).
- **Obiettivi:** aumentare i parametri allenanti nel tempo (principalmente il carico, ma nel caso anche il volume, TUT o recupero). **Segnati le progressioni dei parametri allenanti sulla scheda e inviamelo ogni 2 settimane così possiamo capire come sta procedendo il tutto.**
- **Ogni volta che cambieremo scheda ricordati di inviarmi i video dell'esecuzione di ogni esercizio, così analizzeremo insieme la tecnica ed eventuali errori commessi.**
- Svolgi sempre gli esercizi con un'esecuzione controllata e senza rimbalzi.
- **Scarico:** indicativamente la settimana di scarico andrebbe fatta ogni 6-8 settimane.

Nella settimana di scarico farai il 50% del volume in meno. Dopodiché riprenderà la programmazione.

Scarico programmato per inizio gennaio circa.