

ALLENAMENTO SETTEMBRE

PETTO - TRICIPITI - DELTOIDI ANTERIORI E LATERALI

Data	23/08/2008		28/08/2009		04/09/2009		10/09/2009		18/09/2009		25/09/2009		02/10/2009	
Giorni effettivi di recupero			365		6		6		8		7		7	
Condizione psicologica 1) ottima 2) buona 3) normale 4)negativa 5)molto negativa														
Ora inizio allenamento														
Ora fine allenamento														
Minuti di allenamento														
Microciclo	1°		2°		3°		4°		5°		6°		7°	
Serie e ripetizioni target	Serie	Ripetizioni												
C1 Panca piana bilanciare	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6
Peso bilanciare														
	Kg	Ripetizioni												
1° serie	55	6	57	6	58	6	59	6	60	6	61	6	62	6
2° serie	55	6	57	6	58	6	59	6	60	6	61	6	62	6
3° serie	55	6	57	6	58	6	59	6	60	6	61	6	62	6
4° serie	55	6	57	6	58	6	59	6	60	6	61	6	62	6
Tempo di pausa tra le serie	120		120		120		120		120		120		120	
C2 Parallele	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8
	Kg	Ripetizioni												
1° serie		8	5	8	5	8	5	8	6	8	6	8	7	8
2° serie		8	5	8	5	8	5	8	6	8	6	8	7	8
3° serie		8	5	6	5	8	5	8	6	7	6	8	7	8
Tempo di pausa tra le serie	120		120		120		120		120		120		120	
C3 Panca inclinata 30° manubri	3	10	3	10	3	10	3	10	3	10	3	10	3	10
	Kg	Ripetizioni												
1° serie	18	10	16	10	16	10	16	10	16	10	16	10	16	10
2° serie	18	10	16	10	16	10	16	10	16	10	16	10	16	10
3° serie	16	10	16	10	16	8	16	10	16	9	16	10	16	10
Tempo di pausa tra le serie	90		90		90		90		90		90		90	
C4 Croci ai cavi alti	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Peso bilanciare														
	Kg	Ripetizioni												
1° serie	12	10	11	12	12	12	13	12	14	12	15	12	15	12
2° serie	12	10	11	12	12	12	13	12	14	12	15	12	15	12
3° serie	12	10	11	12	12	12	13	12	14	12	15	12	15	12
4° serie	12	10	11	12	12	12	13	12	14	12	15	12	15	12
Tempo di pausa tra le serie	60		60		60		60		60		60		60	
C5 Lento avanti seduto leggero	3	10	3	10	3	10	3	10	3	10	3	10	3	10
	Kg	Ripetizioni												
1° serie	30	10	22	10	23	10	23	10	23	10	23	10	23	10
2° serie	20	10	22	10	23	10	23	10	23	10	23	10	23	10
3° serie	20	10	22	10	23	10	23	10	23	10	23	10	23	10
Tempo di pausa tra le serie	90		90		90		90		90		90		90	
C6 Tirate al mento bilanciare Ez leggero	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8
	Kg	Ripetizioni												
1° serie	12	8	14	8	16	8	17	8	18	8	19	8	20	8
2° serie	12	8	14	8	16	8	17	8	18	8	19	8	20	8
Tempo di pausa tra le serie	60		60		60		60		60		60		60	
C7 Alzate laterali	3	12	3	12	3	12	3	12	3	12	3	12	3	12
	Kg	Ripetizioni												
1° serie	3	12	4	11	3	12	3	12	3	12	3	12	3	12
2° serie	3	12	2	12	3	12	3	12	3	12	3	12	3	12
3° serie	3	12	2	12	3	12	3	12	3	12	3	12	3	12
Tempo di pausa tra le serie	60		60		60		60		60		60		60	
C8 French press	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6
	Kg	Ripetizioni												
1° serie	18	6	19	6	20	6	20	6	21	6	22	6	22	6
2° serie	18	6	19	6	20	6	20	6	21	6	22	6	22	6
3° serie	18	6	19	6	20	6	20	6	21	6	22	6	22	6
Tempo di pausa tra le serie	90		90		90		90		90		90		90	
C9 Push down ai cavi alti	3	12	3	12	3	12	3	12	3	12	3	12	3	12
	Kg	Ripetizioni												
1° serie	10	12	10	12	6	12	7	12	8	12	10	12	12	12
2° serie	10	12	7	12	6	12	7	12	8	12	10	12	12	12
3° serie	10	10	7	12	6	12	7	12	8	12	10	12	12	12
Tempo di pausa tra le serie	60				60		60		61		62		63	