

Programma Allenamento

Ricondizionamento 4 settimane (settembre) senza scarico

- 2 esercizi per i gruppi grandi (*Pettorali, Dorsali, Quadricipiti e Femorali*)
 - 1 esercizio per i restanti gruppi piccoli
-
- Tutti esercizi multiarticolari/fondamentali
 - 3 serie x 10-12 reps al 70% 10RM
 - Recuperi tra le serie 2 min.
 - 3 allenamenti settimanali suddivisi per gruppi:
1. *QUADRICIPITI-BIC. FEMORALI-POLPACCI*
 2. *PETTORALI-DELTOIDI-TRICIPITI-ADDOMINALI*
 3. *DORSALI-BICIPITI-ADDOMINALI*

N.B. Nessuna tecnica particolare di intensificazione.

Forza 4 settimane (ottobre) 3:1 scarico passivo

- Esercizi fondamentali - 5 serie x 5 reps al 90% 5RM
 - Esercizi complementari - 2-3 x 8-12 reps
 - Recuperi tra le serie 4'-5'
 - 3 allenamenti settimanali
 - Accoppiamenti:
- *QUADRICIPITI-BIC. FEMORALI-POLPACCI*
 - *PETTORALI-BICIPITI -ADDOMINALI*
 - *DORSALI- DELTOIDI-TRICIPITI*

Massa alta intensità 8 settimane (novembre-dicembre) 4:1 scarico attivo

- 2 esercizi per i gruppi grandi (*Pettorali, Dorsali, Quadricipiti e Femorali*)
 - 2 esercizi per i restanti gruppi piccoli
-
- 1 esercizio fondamentale - 3 serie x 6-10 reps all'85% 8RM
 - 1 esercizio accessorio - 3 serie x 8-10 reps a fatica cumulativa
 - Utilizzo del *Piramidale* (10-8-6) solo su ex. multiarticolari
 - Recuperi 2'30" per i gruppi principali; 2' per i secondari
 - 3 allenamenti settimanali suddivisi:
1. *QUADRICIPITI-BIC. FEMORALI-POLPACCI*
 2. *PETTORALI- DELTOIDI-ADDOMINALI*
 3. *DORSALI-SPALLE-TRICIPITI*

N.B. Tecnica di intensificazione: aumento del carico +2kg gruppi piccoli; +4kg gruppi grandi ogni settimana.

Massa ad alta densità 5 settimane (gennaio) 4:1 scarico passivo

- 3 esercizi per i gruppi grandi
 - 2 esercizi per i gruppi piccoli
-
- 2 esercizio fondamentale + 1 accessorio
 - 3-4 serie x 10-12 reps all'80% 10RM a fatica cumulativa (carico costante)
 - Recuperi tra le serie a scalare ogni week (da 3' fino ad 1')
 - 3 allenamenti settimanali suddivisi come al solito

N.B. Tecnica di densificazione: Carico costante e diminuzione del recupero tra le serie di 30" ogni settimana (es. 3' - 2'30" - 2' ...).

Forza 4 settimane (febbraio) 3:1 scarico attivo

- 2 split di esercizi fondamentali - 5 serie x 5 reps al 95% 5RM
- 1 split di esercizi accessori 3serie x 8-10 reps a fatica cumulativa
- Recuperi tra le serie 4'-5' x i fondamentali
- Recuperi tra le serie 2' x gli accessori
- 3 allenamenti settimanali
- Accoppiamenti:

1. *Stacchi e Panca - ADDOMINALI*
2. *Accessori*
3. *Trazioni e Squat-ADDOMINALI*

Massa alta intensità 5 settimane (marzo) 4:1 scarico passivo

- 2 esercizi per i gruppi grandi (Pettorali, dorsali, quadricipiti e femorali)
- 1 esercizio per i restanti gruppi piccoli

- Tutti esercizi multiarticolari/fondamentali
- 2 serie x 8-10 reps all'85% 6RM
- Utilizzo del *Piramidale inverso* (8-10)
- Recuperi 2'30" per i gruppi principali; 2' per i secondari
- 2 allenamenti settimanali suddivisi in 2 fullbody

N.B. Tecnica di intensificazione: aumento del carico +2kg gruppi piccoli; +4kg gruppi grandi ogni settimana.

Massa ad alta densità 5 settimane (aprile) 4:1 scarico passivo

- 3 esercizi per i gruppi grandi
- 2 esercizi per i gruppi piccoli

- 1 esercizio fondamentale + 1 complementare o accessorio
- 3-4 serie x 10-12 reps all'85% 8RM a fatica cumulativa (carico costante)
- Recuperi tra le serie a scalare ogni week (da 3' fino ad 1')
- 3 allenamenti settimanali suddivisi come al solito

N.B. Tecnica di densificazione: Carico costante e diminuzione del recupero tra le serie di 30" ogni settimana.

Definizione 5+5 settimane (maggio-giugno) 4:1 scarico attivo

- 2 esercizi per i gruppi grandi
- 2 esercizi per i gruppi piccoli

- 1 esercizio fondamentale + 1 complementare o accessorio
- 3 serie x 10-12 reps all'80% 10RM a fatica cumulativa (carico costante)
- Recuperi tra le serie a scalare ogni 2 week (da 3' fino ad 1')

- 3 allenamenti settimanali suddivisi come al solito
- 3 allenamenti aerobici al mattino
- Particolare attenzione all'alimentazione (*riduzione %carbo, aumento %pro e %grassi*)

N.B. Tecnica di densificazione: Carico costante e diminuzione del recupero tra le serie di 30" ogni settimana.