

Quinta scheda di allenamento (primo giorno)

Sviluppo forza sub-massimale - durata 5 settimane

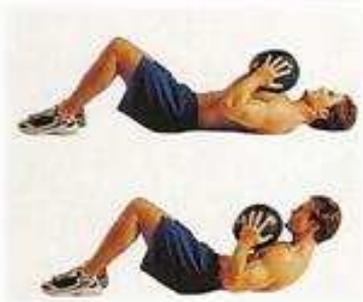
5 minuti di riscaldamento iniziale (su cyclette, tapis roulant, step o altro)

ALLENAMENTO IN SERIE CON CARICHI DINAMICI

85/90% 1RM – VELOCITA' BASSA REC. 2' - 5 sets da 5 ripetizioni

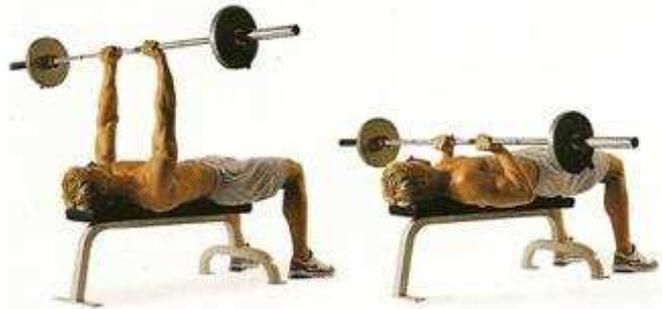
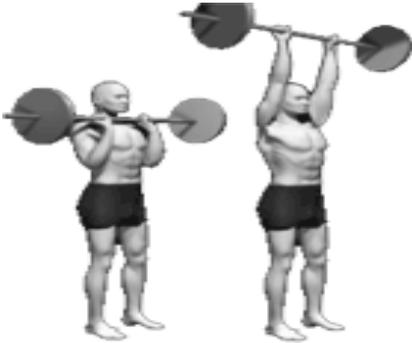
Addominali crunches con sovraccarico 5x15

Distensioni su panca piana con bilanciere



Distensioni avanti con bilanciere

Distensioni su panca (stretta) per tricipiti



5 minuti di cyclette defaticante - Stretching generale

Quando ti alleni ricorda sempre questa tabella (secondo Harre):

% 1RM	RIPETIZIONI	VELOCITÀ	RECUPERO	SPECIFICITÀ
85-100%	1-5	bassa	3-5'	forza massimale
70-85%	5-10	bassa	2-4'	forza max – ipertrofia
30-50%	6-10	massima	4-6'	forza veloce
40-60%	20-30	bassa	35-40''	forza resistente
25-40%	25-30	moderata	ottimale	forza resistente

Sesta scheda di allenamento (secondo giorno)

Sviluppo forza sub-massimale - durata 5 settimane

5 minuti di riscaldamento iniziale (su cyclette, tapis roulant, step o altro)

ALLENAMENTO IN SERIE CON CARICHI DINAMICI

85/90% 1RM – VELOCITA' BASSA REC. 2' - 5 sets da 5 ripetizioni

Addominali crunches inversi con sovraccarico 5x15



½ Squat



Calf polpacci con compagno sulla schiena



Trazioni sbarra presa prona



Flessioni braccia Curl con bilanciere 3x5



5 minuti di cyclette defaticante - Stretching generale

Quando ti alleni ricorda sempre questa tabella (secondo Harre):

% 1RM	RIPETIZIONI	VELOCITÀ	RECUPERO	SPECIFICITÀ
85-100%	1-5	bassa	3-5'	forza massimale
70-85%	5-10	bassa	2-4'	forza max – ipertrofia
30-50%	6-10	massima	4-6'	forza veloce
40-60%	20-30	bassa	35-40"	forza resistente
25-40%	25-30	moderata	ottimale	forza resistente