

Settima scheda di allenamento (primo giorno - pesante)

Sviluppo ipertrofia - durata 4 settimane

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

ALLENAMENTO IN SERIE CON CARICHI DINAMICI

70/80% 1RM – VELOCITA' BASSA REC. 1' - 4 sets da 8 ripetizioni

Addominali a libretto con sovraccarico 4x15

Squat profondo (5" Eccentrica – 3" Concentrica)



Distensioni su panca (5" Eccentrica – 3" Concentrica)

Scrollate (5" Eccentrica – 3" Concentrica)



Pull over con bilanciere o manubrio (5" Eccentrica – 3" Concentrica)



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

Ottava scheda di allenamento (secondo giorno - leggero)

Sviluppo forza massima - ipertrofia - durata 4 settimane

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

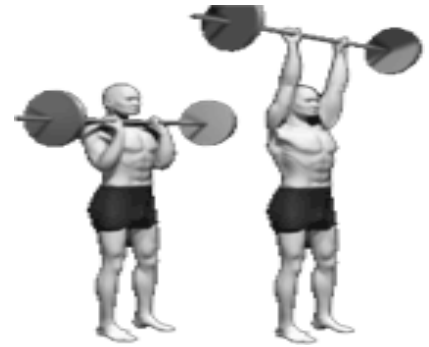
ALLENAMENTO IN SERIE CON CARICHI DINAMICI

70/80% 1RM – VELOCITA' BASSA REC. 1' - 3 sets 8 ripetizioni

Addominali a libretto con sovraccarico 3x15



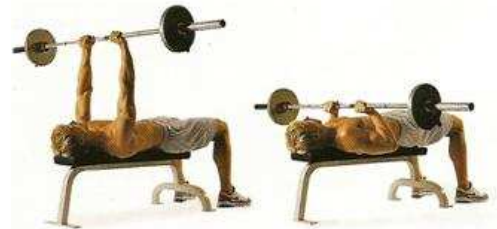
Distensioni avanti con bilanciere



Flessioni braccia Curl con bilanciere



Distensioni su panca (stretta) per tricipiti



Sollevamento punte polpacci



Esercizi per la presa (flessioni polsi e flessioni polsi inversi)



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