

# Nona scheda di allenamento (prima settimana)

Sviluppo forza esplosiva - durata 4 settimane

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

## ALLENAMENTO IN SERIE CON CARICHI DINAMICI

20/30% 1RM – VELOCITA' ALTA REC. 2/3' - 6 sets x max numero ripetizioni in 6/8/10 sec.

Addominali con palla medica o pallone ovale



Distensioni panca piana esplosive



Alzate manubrio esplosive



Dip esplosivi



Iperestensioni busto esplosive



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

# Decima scheda di allenamento (seconda settimana)

Sviluppo forza esplosiva - durata 4 settimane

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

## ALLENAMENTO IN SERIE CON CARICHI DINAMICI

20/30% 1RM – VELOCITA' ALTA REC. 2/3' - 6 sets x max numero ripetizioni in 6/8/10 sec.

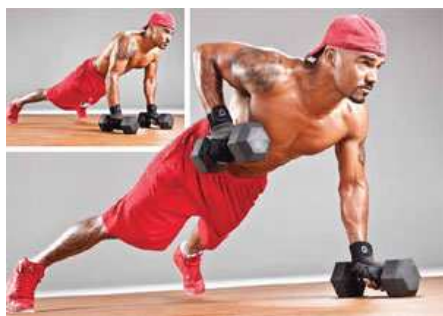
Addominali con palla medica o pallone ovale



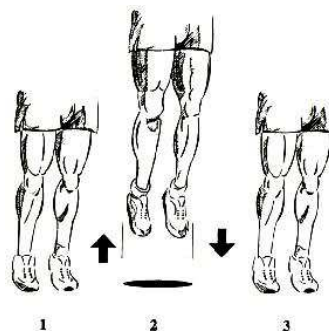
Squat manubri con salto



Rematore a terra manubrio esplosivi



Sollevamento punte con saltello



Iperestensioni busto esplosive



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

# Undicesima scheda di allenamento (terza settimana)

Sviluppo forza esplosiva - durata 4 settimane

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

## ALLENAMENTO IN SERIE CON CARICHI DINAMICI

20/30% 1RM – VELOCITA' ALTA REC. 2/3' - 6 sets x max numero ripetizioni in 6/8/10 sec.

Addominali jaknife esplosivi



Push Ups su bilanciere a terra



Alzata frontali con bilanciere esplosive



Estensioni tricipiti manubri a 90°o su palla medi ca



Iperestensioni busto esplosive



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

# Dodicesima scheda di allenamento (quarta settimana)

Sviluppo forza esplosiva - durata 4 settimane

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

## ALLENAMENTO IN SERIE CON CARICHI DINAMICI

20/30% 1RM – VELOCITA' ALTA REC. 2/3' - 6 sets x max numero ripetizioni in 6/8/10 sec.

Addominali Jaknife esplosivi



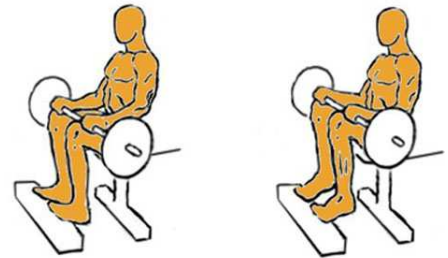
Squat 1 gamba salto laterale con manubri



Rematore con bilanciere esplosivo



Sollevamento punte seduto esplosivo



Iperestensioni busto esplosive



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