

# Tredicesima scheda di allenamento

Sviluppo forza resistente - durata 6 settimane (primo giorno)

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

**ALLENAMENTO IN SERIE CON CARICHI DINAMICI – CONTRAZIONE LENTA E CONTINUA**  
 40/50% 1RM – VELOCITA' LENTA - REC. 30" - 2 sets x ESAURIMENTO MUSCOLARE.  
 Eseguire la contrazione in maniera lenta nella fase eccentrica negativa.

Distensioni petto manubri su panca

in super serie

Distensioni deltoidi con manubri



Rematore con bilanciere

in super serie

Pull over manubrio braccia tese



Sit up addominali



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

# Quattordicesima scheda di allenamento

Sviluppo forza resistente - durata 6 settimane (secondo giorno)

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

**ALLENAMENTO IN SERIE CON CARICHI DINAMICI – CONTRAZIONE LENTA E CONTINUA**  
**40/50% 1RM – VELOCITA' LENTA - REC. 30" - 2 sets x ESAURIMENTO MUSCOLARE.**  
 Eseguire la contrazione in maniera lenta nella fase eccentrica negativa.

Squat con manubri



in super serie

Salita e soll. punte su panca con manubri



Hammer curl con manubri



in super serie

French press seduto con manubrio



Leg raises addominali



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