

## Scheda di allenamento U20 (primo giorno) Sviluppo MASSA 5 settimane

10 minuti di riscaldamento iniziale:

Saltelli sul posto - Jump Squat – PushUps in/norM/out – Affondi - Burpees

### ALLENAMENTO IN SERIE

5 SERIE DA 8 RIP. Velocità bassa – 2' recupero – 60% 1RM.

Crunches con carico



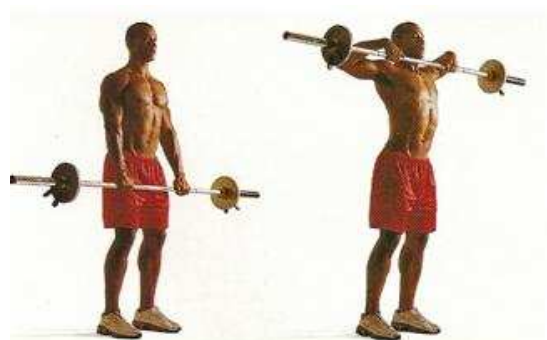
Squat



Distensioni su panca piana con bilanciere



Tirate al mento



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

## Scheda di allenamento U20 (secondo giorno) Sviluppo MASSA 5 settimane

10 minuti di riscaldamento iniziale:

Saltelli sul posto - Jump Squat – PushUps in/norm/out – Affondi - Burpees

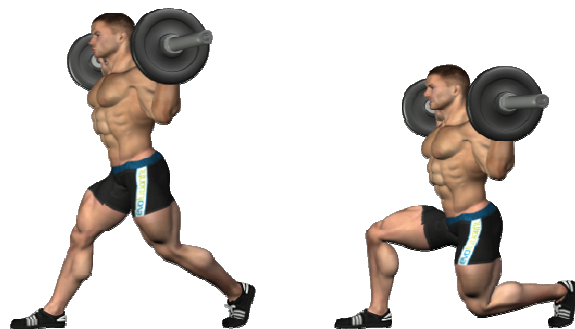
### ALLENAMENTO IN SERIE

5 SERIE DA 8 RIP. Velocità bassa – 2' recupero – 60% 1RM.

Crunches inversi con carico



Affondi



Croci su panca



Rematore con manubri



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