

Raw Training

PRIMA DI OGNI ALLENAMENTO ESEGUI UNA **SEDUTA DI STRETCHING PARI AL 50%** DELLA DURATA PREVISTA DELL'ALLENAMENTO CON I PESI.

Esegui gli allenamenti settimanali in successione.

La scheda si legge orizzontalmente riga per riga.

Segna la data, l'orario d'inizio e l'orario di fine allenamento.

È FONDAMENTALE SEGUIRE SEMPRE UN TEMPO D'ESECUZIONE CHE PERMETTA UNA BUONA FORMA D'ESECUZIONE DELLE RIPETIZIONI PER OGNI DATO ESERCIZIO.

Il CARICO si riferisce al peso usato che deve essere costante per ogni serie dell'allenamento.

Nella colonna REP si deve segnare via via il numero di ripetizioni che si riescono ad eseguire per ogni serie.

Gli allenamenti sono stati concepiti per creare-condizionare-migliorare le proprie capacità atletiche in un'ottica che considera il soggetto come un atleta a 360°.

Per questa ragione gli allenamenti seguono un percorso definito come GPP (General Physical Preparation) con una serie di sedute di allenamento con e senza l'uso di una resistenza esterna (pesi).

PRIMA DI OGNI ALLENAMENTO ESEGUI LA SEGUENTE ROUTINE PER RAFFORZARE LA CUFFIA DEI ROTATORI DELLA SPALLA:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	kg	x	rep	riposo	note
cuffia dei rotatori	rotazioni con fascia elastica	rapida	5		x	10		
	rotazione bassa 30° con fascia elastica	3-0-3-0	sx		x	10	30"	braccio addotto al busto; gomito flesso 30°
		3-0-3-0	dx		x	10	30"	
	rotazione esterna con fascia elastica braccio avanti	3-0-3-0	sx		x	10	30"	braccio addotto 90° rispetto la spalla; gomito flesso 90°
		3-0-3-0	dx		x	10	30"	
	rotazione esterna con fascia elastica braccio in linea	3-0-3-0	sx		x	10	30"	braccio in linea con la spalla; gomito flesso a 90°
3-0-3-0		dx		x	10			

Il programma è una variante del sistema di allenamento della palestra Westside Barbell che ha prodotto una moltitudine di campioni. Al di là di quella che può essere la periodizzazione adottata è l'approccio mentale ciò che segna la reale differenza della riuscita di un programma. Aggressività, cattiveria, determinazione sono le essenziali componenti di qualsiasi programma di allenamento.

Ogni allenamento deve essere una battaglia, ed in questa guerra non si fanno i prigionieri.

Ecco come verrà strutturata ogni settimana di questa prima fase di allenamento:

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
<i>Max effort lower body</i>		<i>Max effort upper body</i>	<i>Dynamic effort lower body</i>	<i>Repetition upper body</i> oppure <i>Dynamic effort upper body</i>		<i>Vanity training</i>

Raw Training

Per ciascun allenamento verrà fornito un gruppo di esercizi dal quale scegliere il proprio. L'esercizio scelto verrà mantenuto per tutta la durata del mesociclo di allenamento. Nota a margine: il primo esercizio ed i suoi parametri di carico determinano il nome dell'allenamento.

Max effort lower body:

SQUAT – FRONT SQUAT – STACCHI – MEZZI STACCHI – PISTOLA – STEP UP – STACCHI CON TRAP BAR

Max effort upper body:

PARALLELE – TRAZIONI – REMATORE – DISTENSIONI – FLOOR PRESS – POWER CLEAN – ONE ARM PULL-UPS

Dynamic effort lower body:

JUMP BOX – PUSHING CAR – SCATTI CON FLEX BANDS – PROWLER

Dynamic effort upper body:

PERTICHE – FLESSIONI FRA STEP O CON PALLA MEDICA – SUPERMAN PIASTRELLA

Per questa fase per quanto riguarda il max effort i parametri di carico saranno i seguenti:

Wave loading (7/5/3-7/5/3).

%rm	60	61	63	64	65	66	67	69	70	72	74	76	78	80	83	85	88	90	94	100
rep	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Per quanto riguarda il dynamic effort i parametri saranno:

5x max (3 ripetizioni oppure 30-50 metri a seconda dell'esercizio).

1° MICROCICLO

MAX EFFORT LOWER BODY		DATA	ORA INIZIO	ORA FINE	TOTALE				
<i>10' - 20' di stretching</i>									
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Lower body		3-1-X-0	2	40		x	5	30"	Riscaldamento
		3-1-X-0	1	50		x	3	30"	
		3-1-X-0	1	60		x	2	30"	
		3-1-X-0	1	70		x	1	30"	
		3-1-X-0	1	75		x	1	30"	
		rapido	1x7	76		x	7	60"	Serie allenanti
		rapido	1x5	78		x	5	60"	
		rapido	1x3	80		x	3	60"	
		rapido	1x7	77		x	7	60"	
		rapido	1x5	79		x	5	60"	
		rapido	1x3	81		x	3	60"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
catena posteriore	SPLIT SQUAT SX	2-0-X-0	3x6-12	70		x		30"	serie allenanti
	SPLIT SQUAT DX	2-0-X-0	3x6-12	70		x		30"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
catena posteriore	STEP UP SX	2-0-X-0	3x6-12	70		x		30"	serie allenanti
	STEP UP DX	2-0-X-0	3x6-12	70		x		30"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
catena post	G/H RAISE CON PESO	2-0-X-0	3x8-12	70		x		60"	serie allenanti

MAX EFFORT UPPER BODY		DATA	ORA INIZIO	ORA FINE	TOTALE				
<i>10' - 20' di stretching</i>									
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Upper body		3-1-X-0	2	40		x	5	30"	Riscaldamento
		3-1-X-0	1	50		x	3	30"	
		3-1-X-0	1	60		x	2	30"	
		3-1-X-0	1	70		x	1	30"	
		3-1-X-0	1	75		x	1	30"	
		rapido	1x7	76		x	7	60"	Serie allenanti
		rapido	1x5	78		x	5	60"	
		rapido	1x3	80		x	3	60"	
		rapido	1x7	77		x	7	60"	
		rapido	1x5	79		x	5	60"	
		rapido	1x3	81		x	3	60"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Upper body	A1- DISTENSIONI	2-0-X-0	2x15-25	70				30"	Serie allenanti
	A2- REMATORE	2-0-X-0	2x6-12	70				30"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Upper body	B1- KETS WALK	Rapido	3x30m	70				30"	Serie allenanti
	B2- MARTIAL RAISE	2-0-X-0	3x8-12	70				30"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Biceps	CURL - BILANCIERE EZ	2-0-X-0	3x8-15	70		x		60"	serie allenanti

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Biceps	HAMMER CURL - BIL. EZ	2-0-X-0	3x8-15	70		x		60"	serie allenanti

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Biceps	LANCIERE CON FAT BAR	2-0-X-0	3x8-15	70		x		60"	serie allenanti

DYNAMIC EFFORT LOWER BODY			DATA	ORA INIZIO	ORA FINE	TOTALE
---------------------------	--	--	------	------------	----------	--------

10' - 20' di stretching

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Lower body		3-1-X-0	2	40		x	5	30"	Riscaldamento
		3-1-X-0	1	50		x	3	30"	
		3-1-X-0	1	60		x	2	30"	
		3-1-X-0	1	70		x	1	30"	
		3-1-X-0	1	75		x	1	30"	
		rapido	5x	76		x			60"

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Catena posteriore	PUSHING CAR	2-0-X-0	3x30m	70				30"	Serie allenanti
	SCATTO	2-0-X-0	3x30m	70				30"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Cat. post	G/H RAISE CON PESO	2-0-X-0	3x8-12	70		x		60"	serie allenanti

DYNAMIC EFFORT UPPER BODY			DATA	ORA INIZIO	ORA FINE	TOTALE
---------------------------	--	--	------	------------	----------	--------

10' - 20' di stretching

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Upper body		3-1-X-0	2	40		x	5	30"	Riscaldamento
		3-1-X-0	1	50		x	3	30"	
		3-1-X-0	1	60		x	2	30"	
		3-1-X-0	1	70		x	1	30"	
		3-1-X-0	1	75		x	1	30"	
		rapido	5x	76		x			60"

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Upper body	CLAP PUSH-UPS	rapido	1xmax	/	bw	x		60"	serie allenanti
	ODD PULL-UPS	rapido	1xmax	/	bw	x		60"	
	FLIES PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	
	KIP PULLUPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	
	DIP AGLI ANELLI	2-4-X-0	1x10-20	/	bw	x		60"	
	SIDE TO SIDE PULLUPS	rapido	1xmax	/	bw	x		60"	
	SPIDERMAN PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	
	RING PULLUPS+WRIST ROT	rapido	1x10-20	/	bw	x	x lato	60"	
	1 ARM RING PUSHUPS	rapido	1x10-20	/	bw	x	sx	60"	piedi elevati
	SINGLE BODY ROWS	rapido	1x10-20	/	bw	x	dx	60"	
	1 ARM RING PUSHUPS	rapido	1x10-20	/	bw	x	dx	60"	piedi elevati
	SINGLE BODY ROWS	rapido	1x10-20	/	bw	x	sx	60"	
	CLOCKRING PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	
	BODY ROWS con anello singolo	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	

OPPURE

REPETITION UPPER BODY			DATA	ORA INIZIO	ORA FINE	TOTALE
-----------------------	--	--	------	------------	----------	--------

10' - 20' di stretching

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Upper body	CLAP PUSH-UPS	rapido	1xmax	/	bw	x		60"	serie allenanti
	ODD PULL-UPS	rapido	1xmax	/	bw	x		60"	
	FLIES PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	
	KIP PULLUPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	
	DIP AGLI ANELLI	2-4-X-0	1x10-20	/	bw	x		60"	
	SIDE TO SIDE PULLUPS	rapido	1xmax	/	bw	x		60"	
	SPIDERMAN PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	
	RING PULLUPS+WRIST ROT	rapido	1x10-20	/	bw	x	x lato	60"	
	1 ARM RING PUSHUPS	rapido	1x10-20	/	bw	x	sx	60"	piedi elevati
	SINGLE BODY ROWS	rapido	1x10-20	/	bw	x	dx	60"	
	1 ARM RING PUSHUPS	rapido	1x10-20	/	bw	x	dx	60"	piedi elevati
	SINGLE BODY ROWS	rapido	1x10-20	/	bw	x	sx	60"	
	CLOCKRING PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	
	BODY ROWS con anello singolo	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Upper body	A1- L-LATERAL RAISE	2-0-X-0	3x8-12	70				30"	Serie allenanti
	A2- FRENCH PRESS	2-0-X-0	3x8-12	70				30"	

2° MICROCICLO

MAX EFFORT LOWER BODY	DATA	ORA INIZIO	ORA FINE	TOTALE
------------------------------	------	------------	----------	--------

10' - 20' di stretching

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Lower body		3-1-X-0	2	40		x	5	30"	Riscaldamento
		3-1-X-0	1	50		x	3	30"	
		3-1-X-0	1	60		x	2	30"	
		3-1-X-0	1	70		x	1	30"	
		3-1-X-0	1	75		x	1	30"	
		rapido	1x7	77		x	7	60"	Serie allenanti
		rapido	1x5	79		x	5	60"	
		rapido	1x3	81		x	3	60"	
		rapido	1x7	78		x	7	60"	
		rapido	1x5	80		x	5	60"	
		rapido	1x3	82		x	3	60"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
catena posteriore	SPLIT SQUAT SX	2-0-X-0	3x6-12	70		x		30"	serie allenanti
	SPLIT SQUAT DX	2-0-X-0	3x6-12	70		x		30"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
catena posteriore	STEP UP SX	2-0-X-0	3x6-12	70		x		30"	serie allenanti
	STEP UP DX	2-0-X-0	3x6-12	70		x		30"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
catena post	G/H RAISE CON PESO	2-0-X-0	3x8-12	70		x		60"	serie allenanti

MAX EFFORT UPPER BODY	DATA	ORA INIZIO	ORA FINE	TOTALE
------------------------------	------	------------	----------	--------

10' - 20' di stretching

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Upper body		3-1-X-0	2	40		x	5	30"	Riscaldamento
		3-1-X-0	1	50		x	3	30"	
		3-1-X-0	1	60		x	2	30"	
		3-1-X-0	1	70		x	1	30"	
		3-1-X-0	1	75		x	1	30"	
		rapido	1x7	77		x	7	60"	Serie allenanti
		rapido	1x5	79		x	5	60"	
		rapido	1x3	81		x	3	60"	
		rapido	1x7	78		x	7	60"	
		rapido	1x5	80		x	5	60"	
		rapido	1x3	82		x	3	60"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Upper body	A1- DISTENSIONI	2-0-X-0	2x15-25	70				30"	Serie allenanti
	A2- REMATORE	2-0-X-0	2x6-12	70				30"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Upper body	B1- KETS WALK	Rapido	3x30m	70				30"	Serie allenanti
	B2- MARTIAL RAISE	2-0-X-0	3x8-12	70				30"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Biceps	CURL - BILANCIERE EZ	2-0-X-0	3x8-15	70		x		60"	serie allenanti

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Biceps	HAMMER CURL - BIL. EZ	2-0-X-0	3x8-15	70		x		60"	serie allenanti

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Biceps	LANCIERE CON FAT BAR	2-0-X-0	3x8-15	70		x		60"	serie allenanti

DYNAMIC EFFORT LOWER BODY		DATA			ORA INIZIO		ORA FINE		TOTALE	
<i>10' - 20' di stretching</i>										
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note	
Lower body		3-1-X-0	2	40		x	5	30"	Riscaldamento	
		3-1-X-0	1	50		x	3	30"		
		3-1-X-0	1	60		x	2	30"		
		3-1-X-0	1	70		x	1	30"		
		3-1-X-0	1	75		x	1	30"		
		rapido	5x	76		x			60"	Serie allenanti
<i>Recupera 3 minuti e poi esegui:</i>										
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note	
Catena posteriore	PUSHING CAR	2-0-X-0	3x30m	70				30"	Serie allenanti	
	SCATTO	2-0-X-0	3x30m	70				30"		
<i>Recupera 3 minuti e poi esegui:</i>										
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note	
Cat. post	G/H RAISE CON PESO	2-0-X-0	3x8-12	70		x		60"	serie allenanti	

DYNAMIC EFFORT UPPER BODY		DATA			ORA INIZIO		ORA FINE		TOTALE	
<i>10' - 20' di stretching</i>										
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note	
Upper body		3-1-X-0	2	40		x	5	30"	Riscaldamento	
		3-1-X-0	1	50		x	3	30"		
		3-1-X-0	1	60		x	2	30"		
		3-1-X-0	1	70		x	1	30"		
		3-1-X-0	1	75		x	1	30"		
		rapido	5x	76		x			60"	Serie allenanti
<i>Recupera 3 minuti e poi esegui:</i>										
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note	
Upper body	SUPERMAN	rapido	1xmax	/	bw	x		60"	serie allenanti	
	3 BLOCKS	rapido	1xmax	/	bw	x		60"		
	SIDE TO SIDE PUSH-UPS	rapido	1xmax	/	bw	x		60"		
	½ FRONT LEVER PULLUPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"		
	FROG PUSH-UPS	2-4-X-0	1x10-20	/	bw	x		60"		
	RING PULLUPS	rapido	1x3-5g	/	bw	x		60"		
	GRASSOPHER AGLI ANELLI	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"		
	IMPICCATO PULL-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"		
	PSEUDO PLANCHE PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	piedi elevati	
	IMPICCATO PULL-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"		
	SINGLE LEG PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x	dx	60"	con intrarotazione	
	BODY ROWS con rotazione	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"		
	SINGLE LEG PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x	sx	60"	con intrarotazione	
FLEX BANDS BACK FLIES	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"			

OPPURE

REPETITION UPPER BODY		DATA			ORA INIZIO		ORA FINE		TOTALE	
<i>10' - 20' di stretching</i>										
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note	
Upper body	SUPERMAN	rapido	1xmax	/	bw	x		60"	serie allenanti	
	3 BLOCKS	rapido	1xmax	/	bw	x		60"		
	SIDE TO SIDE PUSH-UPS	rapido	1xmax	/	bw	x		60"		
	½ FRONT LEVER PULLUPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"		
	FROG PUSH-UPS	2-4-X-0	1x10-20	/	bw	x		60"		
	RING PULLUPS	rapido	1x3-5g	/	bw	x		60"		
	GRASSOPHER AGLI ANELLI	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"		
	IMPICCATO PULL-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"		
	PSEUDO PLANCHE PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	piedi elevati	
	IMPICCATO PULL-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"		
	SINGLE LEG PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x	dx	60"	con intrarotazione	
	BODY ROWS con rotazione	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"		
	SINGLE LEG PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x	sx	60"	con intrarotazione	
FLEX BANDS BACK FLIES	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"			
<i>Recupera 3 minuti e poi esegui:</i>										
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note	
Upper body	A1- L-LATERAL RAISE	2-0-X-0	3x8-12	70				30"	Serie allenanti	
	A2- FRENCH PRESS	2-0-X-0	3x8-12	70				30"		

3° MICROCICLO

MAX EFFORT LOWER BODY		DATA	ORA INIZIO	ORA FINE	TOTALE			
<i>10' - 20' di stretching</i>								
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x rep	rip	note
Lower body		3-1-X-0	2	40		x 5	30"	Riscaldamento
		3-1-X-0	1	50		x 3	30"	
		3-1-X-0	1	60		x 2	30"	
		3-1-X-0	1	70		x 1	30"	
		3-1-X-0	1	75		x 1	30"	
		rapido	1x7	78		x 7	60"	Serie allenanti
		rapido	1x5	80		x 5	60"	
		rapido	1x3	82		x 3	60"	
		rapido	1x7	79		x 7	60"	
		rapido	1x5	81		x 5	60"	
		rapido	1x3	83		x 3	60"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x rep	rip	note
catena posteriore	SPLIT SQUAT SX	2-0-X-0	3x6-12	70		x	30"	serie allenanti
	SPLIT SQUAT DX	2-0-X-0	3x6-12	70		x	30"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x rep	rip	note
catena posteriore	STEP UP SX	2-0-X-0	3x6-12	70		x	30"	serie allenanti
	STEP UP DX	2-0-X-0	3x6-12	70		x	30"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x rep	rip	note
catena post	G/H RAISE CON PESO	2-0-X-0	3x8-12	70		x	60"	serie allenanti

MAX EFFORT UPPER BODY		DATA	ORA INIZIO	ORA FINE	TOTALE			
<i>10' - 20' di stretching</i>								
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x rep	rip	note
Upper body		3-1-X-0	2	40		x 5	30"	Riscaldamento
		3-1-X-0	1	50		x 3	30"	
		3-1-X-0	1	60		x 2	30"	
		3-1-X-0	1	70		x 1	30"	
		3-1-X-0	1	75		x 1	30"	
		rapido	1x7	78		x 7	60"	Serie allenanti
		rapido	1x5	80		x 5	60"	
		rapido	1x3	82		x 3	60"	
		rapido	1x7	79		x 7	60"	
		rapido	1x5	81		x 5	60"	
		rapido	1x3	83		x 3	60"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x rep	rip	note
Upper body	A1- DISTENSIONI	2-0-X-0	2x15-25	70			30"	Serie allenanti
	A2- REMATORE	2-0-X-0	2x6-12	70			30"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x rep	rip	note
Upper body	B1- KETS WALK	Rapido	3x30m	70			30"	Serie allenanti
	B2- MARTIAL RAISE	2-0-X-0	3x8-12	70			30"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x rep	rip	note
Biceps	CURL - BILANCIERE EZ	2-0-X-0	3x8-15	70		x	60"	serie allenanti

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x rep	rip	note
Biceps	HAMMER CURL - BIL. EZ	2-0-X-0	3x8-15	70		x	60"	serie allenanti

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x rep	rip	note
Biceps	LANCIERE CON FAT BAR	2-0-X-0	3x8-15	70		x	60"	serie allenanti

DYNAMIC EFFORT LOWER BODY		DATA	ORA INIZIO	ORA FINE	TOTALE				
<i>10' - 20' di stretching</i>									
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Lower body		3-1-X-0	2	40		x	5	30"	Riscaldamento
		3-1-X-0	1	50		x	3	30"	
		3-1-X-0	1	60		x	2	30"	
		3-1-X-0	1	70		x	1	30"	
		3-1-X-0	1	75		x	1	30"	
		rapido	5x	76		x			60"
<i>Recupera 3 minuti e poi esegui:</i>									
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Catena posteriore	PUSHING CAR	2-0-X-0	3x30m	70				30"	Serie allenanti
	SCATTO	2-0-X-0	3x30m	70				30"	
<i>Recupera 3 minuti e poi esegui:</i>									
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Cat. post	G/H RAISE CON PESO	2-0-X-0	3x8-12	70		x		60"	serie allenanti

DYNAMIC EFFORT UPPER BODY		DATA	ORA INIZIO	ORA FINE	TOTALE				
<i>10' - 20' di stretching</i>									
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Upper body		3-1-X-0	2	40		x	5	30"	Riscaldamento
		3-1-X-0	1	50		x	3	30"	
		3-1-X-0	1	60		x	2	30"	
		3-1-X-0	1	70		x	1	30"	
		3-1-X-0	1	75		x	1	30"	
		rapido	5x	76		x			60"
<i>Recupera 3 minuti e poi esegui:</i>									
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Upper body	CLAP PUSH-UPS	rapido	1xmax	/	bw	x		60"	serie allenanti
	ODD PULL-UPS	rapido	1xmax	/	bw	x		60"	
	FLIES PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	
	KIP PULLUPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	
	DIP AGLI ANELLI	2-4-X-0	1x10-20	/	bw	x		60"	
	SIDE TO SIDE PULLUPS	rapido	1xmax	/	bw	x		60"	
	SPIDERMAN PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	
	RING PULLUPS+WRIST ROT	rapido	1x10-20	/	bw	x	x lato	60"	
	1 ARM RING PUSHUPS	rapido	1x10-20	/	bw	x	sx	60"	pedi elevati
	SINGLE BODY ROWS	rapido	1x10-20	/	bw	x	dx	60"	
	1 ARM RING PUSHUPS	rapido	1x10-20	/	bw	x	dx	60"	pedi elevati
	SINGLE BODY ROWS	rapido	1x10-20	/	bw	x	sx	60"	
	CLOCKRING PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	
	BODY ROWS con anello singolo	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	

OPPURE

REPETITION UPPER BODY		DATA	ORA INIZIO	ORA FINE	TOTALE				
<i>10' - 20' di stretching</i>									
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Upper body	CLAP PUSH-UPS	rapido	1xmax	/	bw	x		60"	serie allenanti
	ODD PULL-UPS	rapido	1xmax	/	bw	x		60"	
	FLIES PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	
	KIP PULLUPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	
	DIP AGLI ANELLI	2-4-X-0	1x10-20	/	bw	x		60"	
	SIDE TO SIDE PULLUPS	rapido	1xmax	/	bw	x		60"	
	SPIDERMAN PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	
	RING PULLUPS+WRIST ROT	rapido	1x10-20	/	bw	x	x lato	60"	
	1 ARM RING PUSHUPS	rapido	1x10-20	/	bw	x	sx	60"	pedi elevati
	SINGLE BODY ROWS	rapido	1x10-20	/	bw	x	dx	60"	
	1 ARM RING PUSHUPS	rapido	1x10-20	/	bw	x	dx	60"	pedi elevati
	SINGLE BODY ROWS	rapido	1x10-20	/	bw	x	sx	60"	
	CLOCKRING PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	
	BODY ROWS con anello singolo	rapido	1x10-20	/	bw	x		60"	
<i>Recupera 3 minuti e poi esegui:</i>									
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Upper body	A1- L-LATERAL RAISE	2-0-X-0	3x8-12	70				30"	Serie allenanti
	A2- FRENCH PRESS	2-0-X-0	3x8-12	70				30"	

4° MICROCICLO

MAX EFFORT LOWER BODY		DATA	ORA INIZIO	ORA FINE	TOTALE				
<i>10' - 20' di stretching</i>									
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Lower body		3-1-X-0	2	40		x	5	30"	Riscaldamento
		3-1-X-0	1	50		x	3	30"	
		3-1-X-0	1	60		x	2	30"	
		3-1-X-0	1	70		x	1	30"	
		3-1-X-0	1	75		x	1	30"	
		rapido	1x7	79		x	7	60"	Serie allenanti
		rapido	1x5	81		x	5	60"	
		rapido	1x3	83		x	3	60"	
		rapido	1x7	80		x	7	60"	
		rapido	1x5	82		x	5	60"	
		rapido	1x3	84		x	3	60"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
catena posteriore	SPLIT SQUAT SX	2-0-X-0	3x6-12	70		x		30"	serie allenanti
	SPLIT SQUAT DX	2-0-X-0	3x6-12	70		x		30"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
catena posteriore	STEP UP SX	2-0-X-0	3x6-12	70		x		30"	serie allenanti
	STEP UP DX	2-0-X-0	3x6-12	70		x		30"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
catena post	G/H RAISE CON PESO	2-0-X-0	3x8-12	70		x		60"	serie allenanti

MAX EFFORT UPPER BODY		DATA	ORA INIZIO	ORA FINE	TOTALE				
<i>10' - 20' di stretching</i>									
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Upper body		3-1-X-0	2	40		x	5	30"	Riscaldamento
		3-1-X-0	1	50		x	3	30"	
		3-1-X-0	1	60		x	2	30"	
		3-1-X-0	1	70		x	1	30"	
		3-1-X-0	1	75		x	1	30"	
		rapido	1x7	79		x	7	60"	Serie allenanti
		rapido	1x5	81		x	5	60"	
		rapido	1x3	83		x	3	60"	
		rapido	1x7	80		x	7	60"	
		rapido	1x5	82		x	5	60"	
		rapido	1x3	84		x	3	60"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Upper body	A1- DISTENSIONI	2-0-X-0	2x15-25	70				30"	Serie allenanti
	A2- REMATORE	2-0-X-0	2x6-12	70				30"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Upper body	B1- KETS WALK	Rapido	3x30m	70				30"	Serie allenanti
	B2- MARTIAL RAISE	2-0-X-0	3x8-12	70				30"	

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Biceps	CURL - BILANCIERE EZ	2-0-X-0	3x8-15	70		x		60"	serie allenanti

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Biceps	HAMMER CURL - BIL. EZ	2-0-X-0	3x8-15	70		x		60"	serie allenanti

Recupera 3 minuti e poi esegui:

Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep	rip	note
Biceps	LANCIERE CON FAT BAR	2-0-X-0	3x8-15	70		x		60"	serie allenanti

DYNAMIC EFFORT LOWER BODY		DATA			ORA INIZIO		ORA FINE		TOTALE	
<i>10' - 20' di stretching</i>										
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep		rip	note
Lower body		3-1-X-0	2	40		x	5		30"	Riscaldamento
		3-1-X-0	1	50		x	3		30"	
		3-1-X-0	1	60		x	2		30"	
		3-1-X-0	1	70		x	1		30"	
		3-1-X-0	1	75		x	1		30"	
		rapido	5x	76		x				60"
<i>Recupera 3 minuti e poi esegui:</i>										
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep		rip	note
Catena posteriore	PUSHING CAR	2-0-X-0	3x30m	70					30"	Serie allenanti
	SCATTO	2-0-X-0	3x30m	70					30"	
<i>Recupera 3 minuti e poi esegui:</i>										
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep		rip	note
Cat. post	G/H RAISE CON PESO	2-0-X-0	3x8-12	70		x			60"	serie allenanti

DYNAMIC EFFORT UPPER BODY		DATA			ORA INIZIO		ORA FINE		TOTALE	
<i>10' - 20' di stretching</i>										
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep		rip	note
Upper body		3-1-X-0	2	40		x	5		30"	Riscaldamento
		3-1-X-0	1	50		x	3		30"	
		3-1-X-0	1	60		x	2		30"	
		3-1-X-0	1	70		x	1		30"	
		3-1-X-0	1	75		x	1		30"	
		rapido	5x	76		x				60"
<i>Recupera 3 minuti e poi esegui:</i>										
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep		rip	note
Upper body	SUPERMAN	rapido	1xmax	/	bw	x			60"	serie allenanti
	3 BLOCKS	rapido	1xmax	/	bw	x			60"	
	SIDE TO SIDE PUSH-UPS	rapido	1xmax	/	bw	x			60"	
	½ FRONT LEVER PULLUPS	rapido	1x10-20	/	bw	x			60"	
	FROG PUSH-UPS	2-4-X-0	1x10-20	/	bw	x			60"	
	RING PULLUPS	rapido	1x3-5g	/	bw	x			60"	
	GRASSOPHER AGLI ANELLI	rapido	1x10-20	/	bw	x			60"	
	IMPICCATO PULL-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x			60"	
	PSEUDO PLANCHE PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x			60"	piedi elevati
	IMPICCATO PULL-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x			60"	
	SINGLE LEG PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x	dx		60"	con intrarotazione
	BODY ROWS con rotazione	rapido	1x10-20	/	bw	x			60"	
	SINGLE LEG PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x	sx		60"	con intrarotazione
FLEX BANDS BACK FLIES	rapido	1x10-20	/	bw	x			60"		

OPPURE

REPETITION UPPER BODY		DATA			ORA INIZIO		ORA FINE		TOTALE	
<i>10' - 20' di stretching</i>										
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep		rip	note
Upper body	SUPERMAN	rapido	1xmax	/	bw	x			60"	serie allenanti
	3 BLOCKS	rapido	1xmax	/	bw	x			60"	
	SIDE TO SIDE PUSH-UPS	rapido	1xmax	/	bw	x			60"	
	½ FRONT LEVER PULLUPS	rapido	1x10-20	/	bw	x			60"	
	FROG PUSH-UPS	2-4-X-0	1x10-20	/	bw	x			60"	
	RING PULLUPS	rapido	1x3-5g	/	bw	x			60"	
	GRASSOPHER AGLI ANELLI	rapido	1x10-20	/	bw	x			60"	
	IMPICCATO PULL-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x			60"	
	PSEUDO PLANCHE PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x			60"	piedi elevati
	IMPICCATO PULL-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x			60"	
	SINGLE LEG PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x	dx		60"	con intrarotazione
	BODY ROWS con rotazione	rapido	1x10-20	/	bw	x			60"	
	SINGLE LEG PUSH-UPS	rapido	1x10-20	/	bw	x	sx		60"	con intrarotazione
FLEX BANDS BACK FLIES	rapido	1x10-20	/	bw	x			60"		
<i>Recupera 3 minuti e poi esegui:</i>										
Gruppo	esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	x	rep		rip	note
Upper body	A1- L-LATERAL RAISE	2-0-X-0	3x8-12	70					30"	Serie allenanti
	A2- FRENCH PRESS	2-0-X-0	3x8-12	70					30"	