

MESOCICLO 1: IPERTROFIA (4 settimane)

ALLENAMENTO A – upper body

- Panca piana (presa media) – Riscaldamento progressivo fino ad arrivare ad eseguire 1 serie di 3-5 ripetizioni (da alternare nelle settimane) con il massimo del carico.
- Panca piana manubri 4 x 8
- rematore con manubrio 4 x 10
- Facepull 3 x 15
- 1 esercizio a piacere per bicipiti / addome

ALLENAMENTO B – lower body

- Squat – Riscaldamento progressivo fino ad arrivare ad eseguire 1 serie di 3-5 (da alternare nelle settimane) ripetizioni con il massimo del carico.
- Goodmorning 4 x 6
- Bulgarian squat 4 x 8 x gamba
- leg curl 4 x 10
- addome a piacere

ALLENAMENTO C – upper body

- Panca piana (presa media) – 3 serie x max. x 60%
- Lento avanti – come panca allenamento A
- Lat machine 5 x 10
- Alzate laterali 4 x 15
- 1 esercizio a piacere per bicipiti / addome

ALLENAMENTO D

- Box Squat (con elastici o catene) 10 set x 2 ripetizioni x 60-70%
- Stacco da terra 6-10 x 1-3 x 70-80%
- Step up con manubri/bilanciere 4 x 8
- Leg extension 3 x 15
- addome a piacere

MESOCICLO 2: FORZA (4 settimane)

ALLENAMENTO A – UPPER BODY

- Panca da gara — Riscaldamento progressivo fino ad arrivare ad eseguire 1 serie di 2-4 ripetizioni (da alternare nelle settimane) con il massimo del carico.
- Panca presa stretta – 2 set x max rep x 70% panca piana (*ogni settimana aggiungere un set*)
- Rematore manubrio 4 x 8/10
- Skullcrushers 3×10
- Curl manubri 3×10

ALLENAMENTO B – LOWER BODY

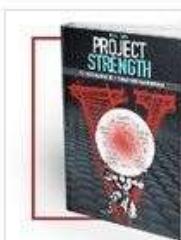
- Squat — Riscaldamento progressivo fino ad arrivare ad eseguire 1 serie di 2-4 ripetizioni (da alternare nelle settimane) con il massimo del carico.
- Front Squat – 2 set x max rep x 60% squat (*ogni settimana aggiungere un set*)
- Leg curl 3 x 12
- Braccia/addome 1 es. a piacere

ALLENAMENTO C – UPPER BODY

- Panca piana — Riscaldamento progressivo fino ad arrivare ad eseguire 1 serie di 2-4 ripetizioni (da alternare nelle settimane) con il massimo del carico.
- Incline Bench 2 set x max rep x 60% panca (*ogni settimana aggiungere un set*)
- Lat Pulldowns or Pullups 4×10
- DB Flies 3×10
- DB Curls 3×10

ALLENAMENTO D – LOWER BODY

- Stacco — Riscaldamento progressivo fino ad arrivare ad eseguire 1 serie di 2-4 ripetizioni (da alternare nelle settimane) con il massimo del carico.
- Squat culo a terra fermo in basso — Riscaldamento progressivo fino ad arrivare ad eseguire 1 serie di 2-4 ripetizioni (da alternare nelle settimane) con il massimo del carico.
- Iperestensioni con disco – 4 x 10
- Braccia/addome 1 es. a piacere



Project Strength

Non un libro di metodi, ma un libro di idee.

Impara a programmare e **diventa padrone della forza.**

[SCOPRI IL LIBRO](#)

MESOCICLO 3: PEAKING (3 settimane)

ALLENAMENTO A – UPPER BODY

- Panca da gara — Singola al 90-92,5% del massimale
- Panca da gara — Settimana 1 e 3: 80% x 3r x 5serie; Settimana 2; 85% x 2r x 5serie
- Rematore bilanciere 4 x 8/10
- Skullcrushers 3×10
- Curl manubri 3×10

ALLENAMENTO B – LOWER BODY

- Squat — Singola al 90-92,5% del massimale
- Squat — Settimana 1 e 3: 80% x 4 x 5serie; Settimana 2; 85% x 3 x 5serie
- Leg curl 3 x 12
- Braccia/addome 1 es. a piacere

ALLENAMENTO C – UPPER BODY

- Panca da gara — Singola al 90-92,5% del massimale
- Panca da gara — Settimana 1 e 3: 75% x 4r x 6serie; Settimana 2; 80% x 3 x 4serie
- Lat Pulldowns or Pullups 4×10
- DB Flies 3×10
- DB Curls 3×10

ALLENAMENTO D – LOWER BODY

- Stacco — Singola al 85% del massimale
- Stacco — Settimana 1 e 3: 75% x 3r x 6serie; Settimana 2; 80% x 3 x 5serie
- Iperestensioni con disco – 4 x 10
- Braccia/addome 1 es. a piacere

SETTIMANA 4: TEST

ALLENAMENTO A

Squat — Singola al 90% del massimale
Panca — Singola al 90% del massimale
Stacco — Singola al 70% del massimale

ALLENAMENTO B

Squat — Singola al 75% del massimale
Panca — Singola al 75% del massimale
Stacco — Singola al 50% del massimale

ALLENAMENTO C

Squat — TEST
Panca — TEST
Stacco — TEST