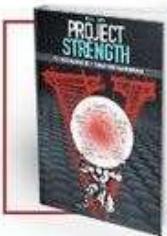


PROGRESSIONE 12 SETTIMANA FORZA GENERALE



Project Strength
Non un libro di metodi, ma un libro di idee.
Impara a programmare e diventa padrone della forza.

SCOPRI IL LIBRO

MESE 1

ALLENAMENTO A

1. **Squat** – 70% x 3/4/5/6 set x 3/3/2/1 RIR*
2. **Panca piana fermo 3" al petto** – 70% x 3/4/5/6 set x 3/3/2/1 RIR
3. **Circus Dumbell** 4s x 8r
4. **Pendlay Row** – 80% del 10RM circa x x 3/4/5/6 set x 3/3/2/1 RIR
5. **Un esercizio per i bicipiti a piacere** – 80% del 10RM circa x x 3/4/5/6 set x 3/3/2/1 RIR

ALLENAMENTO B

1. **Stacco** – 70% x 3/4/5/6 set x 3/3/2/1 RIR
2. **Farmer Walk con manubri** 4 x max. distanza possibile.
3. **Dip alle parallele SS Trazioni alla sbarra + sovraccarico** – partite a corpo libero e fate il massimo delle ripetizioni possibili (non andate oltre 10) per entrambi gli esercizi in superserie. Recuperate a piacere tra gli esercizi. Andate poi su di 5 in 5kg facendo il massimo delle ripetizioni. Fermatevi quando in uno dei due esercizi scendete sotto le 5 ripetizioni. Scaricate 10kg e fate altre 2 set.
4. **Lento avanti** – 40% max. panca x 2/3/4/5 set x 3/3/2/1 RIR
5. **Un esercizio per i tricipiti a piacere** – 80% del 10RM circa x x 3/4/5/6 set x 3/3/2/1 RIR

ALLENAMENTO C

1. **Front squat** 50% max. squat x 3/4/5/6 set x 3/3/2/1 RIR*
2. **Affondi** – 80% del 10RM circa x x 3/4/5/6 set x 3/3/2/1 RIR
3. **Panca inclinata con bilanciere** – 80% del 10RM circa x x 3/4/5/6 set x 3/3/2/1 RIR
4. **Iperestensioni con sovraccarico** – 80% del 10RM circa x x 2/3/4/5 set x 3/3/2/1 RIR
5. **Un esercizio per i bicipiti a piacere** – 80% del 10RM circa x x 2/3/4/5 set x 3/3/2/1 RIR

FAQ: METODO RIR

Utilizzate il carico utilizzato indicato (la % del massimale, oppure la % dell'*ipotetico 10RM*) e fate il massimo delle ripetizioni possibili tenendo di buffer le ripetizioni indicate nel RIR.

Esempio:

- 80% del 10RM circa x x 3/4/5/6 set x 3/3/2/1 RIR
Settimana #1 – 3 serie x max. (3rir)
Settimana #2 – 4 serie x max (3rir)
Settimana #3 – 5 serie x max. (2rir)
Settimana #4 – 6 serie x max. (1rir)

Se il carico utilizzato al primo set permette di fare più di 20 ripetizioni, aumentate il peso utilizzato.
Se al primo set fate meno di 6 ripetizioni, diminuite il peso utilizzato.

MESE 2

ALLENAMENTO A

- 1. Squat** – 80% x 3/4/5/6 set x 3/3/2/1 RIR*
- 2. Panca piana fermo 2" al petto presa stretta** – 75% x 3/4/5/6 set x 3/3/2/1 RIR
- 3. Lento avanti manubri seduto** 4s x 8r
- 4. Rematore bilanciere** – 85% del 10RM circa x x 3/4/5/6 set x 3/3/2/1 RIR
- 5. Un esercizio per i bicipiti a piacere** – 85% del 10RM circa x x 3/4/5/6 set x 3/3/2/1 RIR

ALLENAMENTO B

- 1. Stacco** – 80% x 3/4/5/6 set x 3/3/2/1 RIR
- 2. Lento avanti – 50% max. panca x 2/3/4/5 set x 3/3/2/1 RIR**
- 3. Trazioni** – il primo set è RIR 2 a corpo libero. Fate tanti set finché non fate il 50% delle ripetizioni fatte il primo set (es. 1°set 10rep RIR 2; 2°set 8rep RIR 2; 3° set 6rep RIR 2; 4°set 5 rep; stop)
- 4. Dip** – come trazioni
- 5. Un esercizio per i tricipiti a piacere** – 80% del 10RM circa x x 3/4/5/6 set x 3/3/2/1 RIR

ALLENAMENTO C

- 1. Front squat** 60% max. squat x 3/4/5/6 set x 3/3/2/1 RIR*
- 2. Bulgarian Squat** – 80% del 10RM circa x x 3/4/5/6 set x 3/3/2/1 RIR
- 3. Panca inclinata 45° con bilanciere** – 85% del 10RM circa x x 3/4/5/6 set x 3/3/2/1 RIR
- 4. Iperestensioni con sovraccarico** – 85% del 10RM circa x x 2/3/4/5 set x 3/3/2/1 RIR
- 5. Un esercizio per i bicipiti a piacere** – 80% del 10RM circa x x 2/3/4/5 set x 3/3/2/1 RIR

MESE 3

ALLENAMENTO A

- 1. Squat atg** – 90% x 2/3/4 set x 2/2/1 RIR
- 2. Panca piana fermo 1" al petto presa media** – 85% x 2/3/4 set x 3/2/1 RIR
- 3. Lento avanti manubri seduto** – 100% del 10RM circa x 2/3/4 set x 3/2/1 RIR
- 4. Rematore bilanciere** – 100% del 10RM circa x 2/3/4 set x 3/2/1 RIR
- 5. Un esercizio per i bicipiti a piacere** – 100% del 10RM circa x 2/3/4 set x 3/2/1 RIR

ALLENAMENTO B

- 1. Stacco** – 90% x 2/3/4 set x 2/2/1 RIR
- 2. Push press – 60% max. panca x 2/3/4 set x 2/2/1 RIR**
- 3. Trazioni** – il primo set è RIR 0 a corpo libero. Fate tanti set finché non fate il 50% delle ripetizioni fatte il primo set (es. 1°set 10rep RIR 2; 2°set 8rep RIR 2; 3° set 6rep RIR 2; 4°set 5 rep; stop)
- 4. Dip** – come trazioni
- 5. Un esercizio per i tricipiti a piacere** – 80% del 10RM circa x x 3/4/5/6 set x 3/3/2/1 RIR

ALLENAMENTO C

- 1. Squat "pl"** – 90% x 2/3/4 set x 2/2/1 RIR
- 2. Hack Squat** – 100% del 10RM circa x 2/3/4 set x 3/2/1 RIR
- 3. Panca inclinata 30° con bilanciere** – 100% del 10RM circa x 2/3/4 set x 3/2/1 RIR

4. Stacco rumeno – 100% del 10RM circa x 2/3/4 set x 3/2/1 RIR

5. Un esercizio per i bicipiti a piacere – 80% del 10RM circa x 2/3/4/5 set x 3/3/2/1 RIR

