

# PROGRESSIONE LINEARE-ONDULATA 12 SETTIMANA

## SETTIMANA 1 – 2 – 3

L'allenamento è strutturato in modo che ci siano due allenamenti "base" e due di riflesso. Il giorno A e il giorno B sono dedicati a trovare un determinato "RM", ripetizioni massimali, il massimo carico con cui potete svolgere le ripetizioni indicate.

Il giorno C e D invece si svolgono con una % del carico trovato nei primi giorni. Se ad esempio il carico con cui potete fare 10 ripetizioni nella pancia è 100, il giorno C farete 5 x 10 x 80% di 100kg.

Dopo 3 settimane ci sarà uno scarico, per ricominciare il mese successivo!

### **FAQ: Quanto pesante il RM?**

Cercate di tenere un buffer basso, da 0 a 1 ripetizione di margine, purché siate tecnici!

### **FAQ: Come avvicinarsi al RM?**

Riscaldatevi e cominciate a salire con i carichi. Poi quanto siete vicini al carico che pensate di raggiungere, cominciate a fare le ripetizioni indicate. Esempio. 8RM circa 100kg.

- > 30-40kg x 10 rep x 1-2 set
- > 50-60kg x 4-5 rep x 1 – 2 set
- > 70kg x 3-4 rep
- > 85kg x 2-3 rep
- > 90kg x 8
- > 100kg x 8, se margine aggiungere 5kg.

## GIORNO A

- Squat
  - Settimana 1: 10RM
  - Settimana 2: 8RM
  - Settimana 3: 5RM
- Panca – come squat
- esercizio di trazioni a piacere 4 x 8/12
- bicipiti a piacere 4 x 8/12
- Addome a piacere

## GIORNO B

- Stacco
  - Settimana 1: 6RM
  - Settimana 2: 5RM
  - Settimana 3: 4RM
- Lento avanti – come stacco
- rematore a piacere 4 x 8/12 (poco stress sulla schiena)
- tricipiti a piacere 4 x 8/12 (leggeri, enfasi sul full rom)
- Plank

## GIORNO C

- Squat
  - Settimana 1: 5 x 10 x 80% 10RM
  - Settimana 2: 5 x 8 x 80% 8RM
  - Settimana 3: 5 x 5 x 80% 5RM
- Panca – come squat
- esercizio di trazioni a piacere 4 x 8/12
- bicipiti a piacere 4 x 8/12
- Addome a piacere

## GIORNO D

- Stacco
  - Settimana 1: 5 x 6 x 80% 6RM
  - Settimana 2: 5 x 5 x 80% RM
  - Settimana 3: 5 x 4 x 80% 4RM
- Panca inclinata
  - Settimana 1: 6RM
  - Settimana 2: 5RM
  - Settimana 3: 4RM
- iperestensioni a piacere 4 x 8/12
- tricipiti a piacere 4 x 8/12 (leggeri, enfasi sul full rom)
- Plank

## SETTIMANA 4: SCARICO

### GIORNO A – C

- Squat 1 x 3 x 5RM trovato nella settimana 3
- Panca 1 x 3 x 5RM trovato nella settimana 3
- esercizio di trazioni a piacere 2 x 8/12
- bicipiti a piacere 2 x 8/12
- Addome a piacere

### GIORNO B – D

- Stacco 1 x 2 x 4RM trovato nella settimana 3
- Lento avanti 1 x 2 x 4RM trovato nella settimana 3
- rematore a piacere 2 x 8/12 (poco stress sulla schiena)
- tricipiti a piacere 2 x 8/12 (leggeri, enfasi sul full rom)
- Plank

## SETTIMANA 5 – 6 – 7

In questo allenamento ripartiamo da metà del mesociclo precedente. Se avevamo trovato il 10-8-5 RM, questa volta ritroveremo il 8-5RM prima di passare al 3RM della penultima settimana, sperando di ottenere carichi più elevati!

## GIORNO A

- Squat
  - Settimana 5: 8RM

- Settimana 6: 5RM
- Settimana 7: 3RM
- Panca – come squat
- esercizio di trazioni a piacere 4 x 8/12
- bicipiti a piacere 4 x 8/12
- Addome a piacere

## GIORNO B

- Stacco
- Settimana 5: 5RM
- Settimana 6: 4RM
- Settimana 7: 3RM
- Lento avanti – come stacco
- rematore a piacere 4 x 8/12 (poco stress sulla schiena)
- tricipiti a piacere 4 x 8/12 (leggeri, enfasi sul full rom)
- Plank

## GIORNO C

- Squat
- Settimana 5: 5 x 8 x 80% 8RM
- Settimana 6: 5 x 5 x 80% 5RM
- Settimana 7: 5 x 3 x 80% 3RM
- Panca – come squat
- esercizio di trazioni a piacere 4 x 8/12
- bicipiti a piacere 4 x 8/12
- Addome a piacere

## GIORNO D

- Stacco
- Settimana 5: 5 x 6 x 80% 6RM
- Settimana 6: 5 x 5 x 80% 5RM
- Settimana 7: 5 x 4 x 80% 4RM
- Panca inclinata
- Settimana 5: 5RM
- Settimana 6: 4RM
- Settimana 7: 3RM
- iperestensioni a piacere 4 x 8/12
- tricipiti a piacere 4 x 8/12 (leggeri, enfasi sul full rom)
- Plank

## SETTIMANA 8: SCARICO

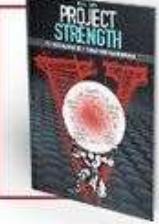
### GIORNO A – C

- Squat 1 x 2 x 3RM trovato nella settimana 7
- Panca 1 x 2 x 3RM trovato nella settimana 7
- esercizio di trazioni a piacere 2 x 8/12
- bicipiti a piacere 2 x 8/12

- Addome a piacere

## GIORNO B – D

- Stacco 1 x 2 x 3RM trovato nella settimana 7
- Lento avanti 1 x 2 x 3RM trovato nella settimana 7
- rematore a piacere 2 x 8/12 (poco stress sulla schiena)
- tricipiti a piacere 2 x 8/12 (leggeri, enfasi sul full rom)
- Plank



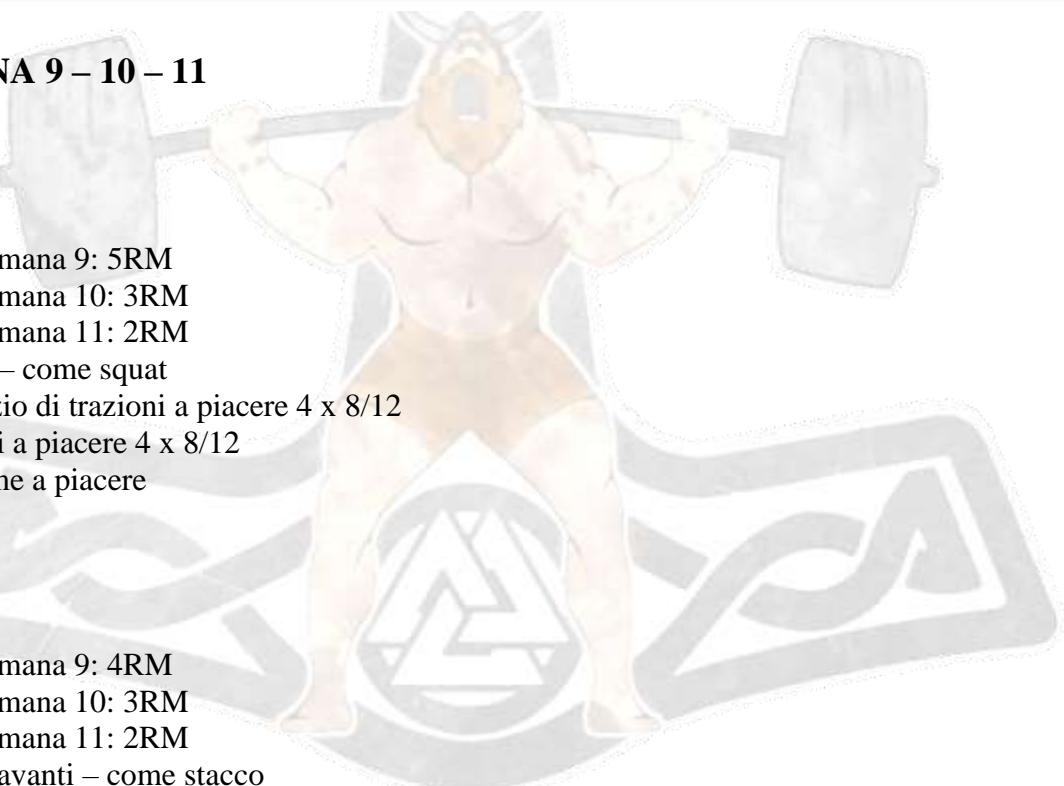
**Project Strength**

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

[SCOPRI IL LIBRO](#)

## SETTIMANA 9 – 10 – 11

### GIORNO A

- 
- Squat
    - Settimana 9: 5RM
    - Settimana 10: 3RM
    - Settimana 11: 2RM
  - Panca – come squat
  - esercizio di trazioni a piacere 4 x 8/12
  - bicipiti a piacere 4 x 8/12
  - Addome a piacere

### GIORNO B

- Stacco
  - Settimana 9: 4RM
  - Settimana 10: 3RM
  - Settimana 11: 2RM
- Lento avanti – come stacco
- rematore a piacere 4 x 8/12 (poco stress sulla schiena)
- tricipiti a piacere 4 x 8/12 (leggeri, enfasi sul full rom)
- Plank

### GIORNO C

- Squat
  - Settimana 9: 5 x 5 x 80% 5RM
  - Settimana 10: 5 x 3 x 80% 3RM
  - Settimana 11: 5 x 2 x 80% 2RM
- Panca – come squat
- esercizio di trazioni a piacere 4 x 8/12

- bicipiti a piacere 4 x 8/12
- Addome a piacere

## GIORNO D

- Stacco
  - Settimana 9: 5 x 4 x 80% 4RM
  - Settimana 10: 5 x 3 x 80% 3RM
  - Settimana 11: 5 x 2 x 80% 2RM
- Lento avanti
  - Settimana 9: 5 x 4 x 80% 4RM
  - Settimana 10: 5 x 3 x 80% 3RM
  - Settimana 11: 5 x 2 x 80% 2RM
- iperestensioni a piacere 4 x 8/12
- tricipiti a piacere 4 x 8/12 (leggeri, enfasi sul full rom)
- Plank

## SETTIMANA 12: SCARICO e TEST

### GIORNO A

- Squat 1 x 90% vecchio massimale
- Panca 1 x 90% vecchio massimale
- Stacco 1 x 90% vecchio massimale

### GIORNO A

- Squat 1 x 80% vecchio massimale
- Panca 1 x 80% vecchio massimale
- Stacco 1 x 70% vecchio massimale

### GIORNO C

- Squat TEST
- Panca TEST
- Stacco TEST