

TABELLA 3	FINO A FINE GENNAIO (2 volte a settimana)
GIORNO A	POWERLIFTING BP + SQOH
GIORNO B	POWERLIFTING DL + BP
GIORNO C	POWERLIFTING SQ + BPI

A

Bench Press

50% 8 reps

75% 3 - 3 – 3 reps

90% -> 100% 1

Squat over head 5 x 10

Croci panca inclinata 4 x 10

Front Squat 5 x 10

B

Stacco da terra

50% 8 reps

75% 3 - 3 – 3 reps

90% -> 100% 1

Panca Piana presa stretta 5 x 10

Stacco gambe tese 4 x 10

Trazioni C H I N UP presa larga 5 x MAX

C

Squat

50% 8 reps

75% 3 - 3 – 3 reps

90% -> 100% 1

Panca inclinata 4 x 10

Thruster 5 x 10

Croci ai cavi da sopra 4 x 10

Croci ai cavi da sotto 4 x 10



TABELLA 3 FINO A FINE GENNAIO (2 volte a settimana)

GIORNO D	Parte alta	BODYBUILDING
GIORNO E	Parte core	BODYBUILDING
GIORNO F	Parte bassa	BODYBUILDING

D

Bench Press

50% 8 reps

80% 4 X 10

Croci panca inclinata 4 x 10

Shoulder press 4 x 10

Spalle alzate laterali 3 x 8

VOGATORE 10minuti

E

Stacco

50% 8 reps

80% 4 X 10

Hyperextension 4 x 10

Toes to bar 10 x 10

Tricipiti alle parallele 3 x max

ABS laterali obliqui alternati con manubri + addominali a scelta 10 minuti

F

Squat

50% 8 reps

80% 4 X 10

Leg extension 4 x 10

Affondi con disco overhead 4 x 10

Polpacci 3 x 8

Corsa 10minuti