

## 1 giorno

|                 |                                                                                                   |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Squat</b>    | riscaldamento + 5 con 70% + 3 con 80% + 2 con 85% + 1 con 90% + vai avanti con 1 fino a massimale |
| Front Squat     | 3 x 10                                                                                            |
| Push Ups        | 5 x 20                                                                                            |
| Trazioni        | 5min amrap                                                                                        |
| <i>Polpacci</i> | <i>4 x 20</i>                                                                                     |

## 2 giorno

|                 |                                                                                                       |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Stacco</b>   | riscaldamento 50% + 5 con 70% + 3 con 80% + 2 con 85% + 1 con 90% + vai avanti con 1 fino a massimale |
| Good Morning    | 3 x 10                                                                                                |
| Push press      | riscaldamento 50% + 5 con 70% + 3 con 80%                                                             |
| Panca inclinata | 8 x 8                                                                                                 |
| <i>Abs</i>      | <i>300 / 400 abs a scelta</i>                                                                         |

## 3 giorno

|                          |                                                                                                       |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Panca Piana</b>       | riscaldamento 50% + 5 con 70% + 3 con 80% + 2 con 85% + 1 con 90% + vai avanti con 1 fino a massimale |
| Shoulder press da seduti | 3 x 10                                                                                                |
| Box Jumps                | 8 x 8                                                                                                 |

*Stretching e Mobilità dinamica 10 min*

LEGENDA TABELLA:

**MASSIMALE POWERLIFTING**

**Esercizi complementari / completamento**

*Cash OUT extra*