

GIORNO 1 — UPPER A

Focus: trazioni zavorrate

Data:

ESERCIZIO	SERIE 1	SERIE 2
Trazioni zavorrate (cintura) Range: 2 x 5-8 rep	☐	☐
Panca inclinata con manubri Range: 2 x 6-10 rep	☐	☐
Military press Range: 2 x 6-10 rep	☐	☐
Rematore bilanciato Range: 2 x 6-10 rep	☐	☐
Curl bilanciato Range: 2 x 8-12 rep	☐	☐

NOTE:

GIORNO 2 — LOWER A

Focus: squat

Data:

ESERCIZIO	SERIE 1	SERIE 2
Goblet squat (manubrio) Range: 2 x 6-10 rep	☐	☐
RDL con manubri Range: 2 x 6-10 rep	☐	☐
Leg press Range: 2 x 8-12 rep	☐	☐
Polpacci in piedi Range: 2 x 8-12 rep	☐	☐
Core (ab wheel o plank zavorrato) Range: 2 x 8-12 rep	☐	☐
Leg extension Range: 2 x 10-15 rep	☐	☐

NOTE:

GIORNO 3 — UPPER B

Focus: spinta / presa orizzontale

Data:

ESERCIZIO	SERIE 1	SERIE 2
Dips (o panca inclinata) Range: 2 x 6-10 rep	☐	☐
Rematore bilanciato Range: 2 x 6-10 rep	☐	☐
Trazioni presa supina Range: 2 x 6-10 rep	☐	☐
Alzate laterali Range: 2 x 10-15 rep	☐	☐
Pushdown Range: 2 x 8-12 rep	☐	☐

NOTE:

GIORNO 4 — LOWER B

Focus: stacco

Data:

ESERCIZIO	SERIE 1	SERIE 2
Stacco da terra (o rack pull) Range: 2 x 4-6 rep	☐	☐
Leg press Range: 2 x 8-12 rep	☐	☐
Leg curl Range: 2 x 8-12 rep	☐	☐
Affondi bulgari Range: 2 x 8-12 rep	☐	☐
Polpacci Range: 2 x 8-12 rep	☐	☐

NOTE:

REGOLE OPERATIVE

- Riscaldamento: 2-3 rampe progressive a pesi crescenti, mai a cedimento (non contano come serie di lavoro).
- Intensita': con 2 serie, la prima a RIR 1 (1 ripetizione di riserva), la seconda a cedimento.
- Progressione: +2,5 kg quando chiudi il tetto del range di reps in entrambe le serie.
- Trazioni zavorrate: parti con un carico per 5-6 rep pulite; +2,5 kg quando arrivi a 8. Sempre per prime, da fresco.
- Deload ogni 6-8 settimane: meta' carichi, stessa tecnica.
- Riposi: 2-3 minuti sui fondamentali, 90 secondi sugli accessori.

Volume settimanale per muscolo (riferimento):

Petto 4 | Dorsali 8 | Deltoidi ant. 6 | Deltoidi lat. 4 | Tricipiti 8 | Bicipiti 10 | Quadricipiti 6 | Femorali/glutei 6-8
Intervallo medio letteratura: 10-20 serie/settimana a cedimento per muscolo. Qui sotto la media: voluto.