



**Cognome e Nome:** \_\_\_\_\_

**Durata periodo allenante:** 4 settimane (ultima settimana scarico – 1 serie in meno in tutti gli esercizi)

**Mesociclo:** Preparazione alla forza

**Obiettivo:** FORZA RESISTENTE ORIENTATA ALLA FORZA MASSIMALE

**Metodo utilizzato:** sforzi ripetuti + Piramidale

**Tut:** eccentrico lento/concentrico normale

**Riscaldamento:** 10' bike

**Defaticamento:** 10' lavoro aerobico – stretching

## Esempio microciclo settimanale

| lunedì    | martedì | mercoledì | giovedì   | venerdì | sabato | domenica |
|-----------|---------|-----------|-----------|---------|--------|----------|
| A         | BICI    |           | B         | BICI    |        | BICI     |
| A         | BICI    |           | B         | BICI    |        | BICI     |
| A         | BICI    |           | B         | BICI    |        | BICI     |
| A scarico | BICI    |           | B scarico | BICI    |        | BICI     |

## Parte A: FEMORALI , POLPACCI , LOMBARI , DORSALI , BICIPITI , ADDOMINALI

| ESERCIZIO          | SETS & REPS    | RECUPERO          | CARICO (kg) |         |         |         |
|--------------------|----------------|-------------------|-------------|---------|---------|---------|
|                    |                |                   | 1 Sett.     | 2 Sett. | 3 Sett. | 4 Sett. |
| STACCHI GAMBE TESE | 20/20/15/8/6/6 | 1'/1'/1'/2'/3'/3' |             |         |         |         |
| LEG CURL           | 4x12           | 1'                |             |         |         |         |
| CALF SITTING       | 4x30           | 1'                |             |         |         |         |
| IPER-EXTENSION     | 3x20           | 1'                |             |         |         |         |
| LAT MACHINE AV.    | 3x20           | 1'                |             |         |         |         |
| REMATORE 1M        | 3x20           | 1'                |             |         |         |         |
| HAMMER CURL        | 3x20           | 1'                |             |         |         |         |
| LEG RAISES         | 4x20           | 1'                |             |         |         |         |

**PARTE B: GAMBE, POLPACCI, PETTORALI, SPALLE, TRICIPITE, ADDOMINALI**

|                 |                |                   |  |  |  |  |
|-----------------|----------------|-------------------|--|--|--|--|
| LEG PRESS       | 20/20/15/8/6/6 | 1'/1'/1'/2'/3'/3' |  |  |  |  |
| AFFONDI         | 3x10xlato      | 1'                |  |  |  |  |
| LEG-EXTENSION   | 3x12           | 1'                |  |  |  |  |
| CALF STANDING   | 3x10           | 1'                |  |  |  |  |
| PANCA PIANA BIL | 3x15           | 1'                |  |  |  |  |
| LENTO MANUBRI   | 3x15           | 1'                |  |  |  |  |
| FRENCH PRESS    | 3x20           | 1'                |  |  |  |  |
| SIDE-BEND       | 3x20           | 1'                |  |  |  |  |
| SIT-UP          | 4x20           | 1'                |  |  |  |  |

**Note:** Uscita in bicicletta di 2h/2h30' con 2 x 20' di lavoro in fondo medio agile, percorso pianeggiante.