



Cognome e Nome: _____

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

Mesociclo: Forza

Obiettivo: AUMENTO FORZA MASSIMALE

Metodo utilizzato: sforzi ripetuti + Piramidale

Tut: eccentrico lento/concentrico veloce

Riscaldamento: 10' bike

Defaticamento: 10' lavoro aerobico – stretching

Esempio microciclo settimanale

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
A	BICI	riposo	B	BICI	BICI	BICI
A	BICI	riposo	B	BICI	BICI	BICI
A	BICI	riposo	B	BICI	BICI	BICI
A scarico	BICI	riposo	B scarico	BICI	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	15/8/6/3/3	1'/2'/2'/3'/3'				
LEG CURL	4x6	3'				
CALF SITTING	15/15/12/12	1'/1'/2'/2'				
IPER-EXTENSION	4x25	1'				
LAT MACHINE AV.	20/20/15/15	1'				
REMATORE 1M	20/20/15/15	1'				
HAMMER CURL	3x15	1'				
LEG RAISES	4x25	1'				

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

LEG PRESS	20/15/8/6/3/3	1'/1'/2'/2'/3'/3'				
AFFONDI	3x6	3'				
LEG-EXTENSION	10/10/6/6	2'/2'/3'/3'				
CALF STANDING	15/15/6/6	1'/1'/2'/2'				
PANCA PIANA BIL	20/20/15/15	1'				
LENTO MANUBRI	20/20/15/15	1'				
PUSH DOWN	3x15	1'				
SIDE-BEND	3x20	1'				
SIT-UP	4x25	1'				

Note: 4 uscite in bicicletta con lavoro specifico di trasfert..