



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

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

**Mesociclo:** Forza Esplosiva

**Obiettivo:** *Transfert in Forza Esplosiva*

**Metodo utilizzato:** sforzi ripetuti

**Tut:** eccentrico lento 4"-6"/concentrico esplosivo

**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	20/6/6/6/6	1'3'				
LEG CURL	4x6	3'				
CALF SITTING	4x20	45''				
IPER-EXTENSION	4x25	1'				
LAT MACHINE AV.	3x15	1'				
REMATORE 1M	3x15	1'				
HAMMER CURL	3x15	1'				
LEG RAISES	4x25	1'				

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

LEG PRESS	20/6/6/6/6	1'3'				
AFFONDI	4x6	3'				
LEG-EXTENSION	4x6	3'				
CALF STANDING	4x12	2'				
PANCA PIANA BIL	3x15	1'				
LENTO MANUBRI	3x15	1'				
PUSH DOWN	3x15	1'				
SIDE-BEND	4x20	45''				
SIT-UP	4x25	1'				

**Note:** 4 uscite in bicicletta con lavoro specifico.