

CICLO BULGARO DA 5 SETTIMANE

SETTIM.	LUNEDI	REC.	MERCOLEDI	REC.	VENERDI	REC.
1	RISCALDAMENTO 2 MINUTI	1'	RISCALDAMENTO 2 MINUTI	1'	RISCALDAMENTO 2 MINUTI	1'
	STACCHI SNATCH 1x2 95%-20Kg	1'	BACK SQUAT 1x2 95%-20Kg	1'	BACK SQUAT 1x2 100%-20Kg	1,5'
	STACCHI SNATCH 1x1 95%-10Kg	1'	BACK SQUAT 1x1 95%-10Kg	1'	BACK SQUAT 1x1 100%-10Kg	1,5'
	STACCHI SNATCH 3x1 95%	1,5'	BACK SQUAT 3x1 95%	1,5'	BACK SQUAT 3x1 100%	2'
	STACCHI 2x2 95% -15Kg (+)	1'	STACCHI RUMENI 3x3 95%-25Kg (+)	0,5'	STACCHI 1x2 100%-20Kg	1,5'
	FRONT SQUAT 1x2 95% -20Kg	1'	LENTO AVANTI IN PIEDI 4x5 85% (+)	1'	STACCHI 1x1 100%-10Kg	1,5'
	FRONT SQUAT 1x1 95%-10Kg	1'	TRAZIONI ALLA BARRA 4x5 85% (+)	1'	STACCHI 3x1 100%	2'
	FRONT SQUAT 3x1 95%	1,5'	DELTOIDI POSTERIORI 3x8 79% (+)	0,5'	PANCA PIANA 4x5 85%	1,5'
	PANCA PIANA 4x5 85% (+)	1'	ADDOMINALI 3x12 68% (+)	0,5'	REMATORE BILANC. 3x5 85%	1,5'
	REMATORE BILANC. 3x5 85% (+)	1'			FRENCH PRESS 3x8 79%	1'
FRENCH PRESS 3x8 79% (+)	0,5'			CURL IN PIEDI 3x12 68%	1'	
CURL IN PIEDI 3x12 68% (+)	0,5'					
2	RISCALDAMENTO 2 MINUTI	1'	RISCALDAMENTO 2 MINUTI	1'	RISCALDAMENTO 2 MINUTI	1'
	STACCHI SNATCH 1x2 95%-20Kg	1'	BACK SQUAT 1x2 95%-20Kg	1'	BACK SQUAT 1x2 100%-20Kg (+)	1'
	STACCHI SNATCH 1x1 95%-10Kg	1'	BACK SQUAT 1x1 95%-10Kg	1'	BACK SQUAT 1x1 100%-10Kg (+)	1,5'
	STACCHI SNATCH 3x1 95%	1,5'	BACK SQUAT 3x1 95%	1,5'	BACK SQUAT 3x1 100% (+)	1,5'
	STACCHI SNATCH 1x2 95%-10Kg	1'	BACK SQUAT 1x2 95%-10Kg	1'	BACK SQUAT 1x2 100%-10Kg (+)	1'
	STACCHI SNATCH 1x1 95%-5Kg	1,5'	BACK SQUAT 1x1 95%-5Kg	1,5'	BACK SQUAT 1x1 100% -5Kg(+)	1,5'
	STACCHI SNATCH 3x1 95%+5Kg	2'	BACK SQUAT 3x1 95%+5Kg	2'	BACK SQUAT 3x1 100%+5Kg (+)	2'
	STACCHI 2x2 95% -15Kg (+)	1'	STACCHI RUMENI 3x3 95%-25Kg (+)	0,5'	STACCHI 1x2 100%-20Kg (+)	1'
	FRONT SQUAT 1x2 95% -20Kg	1'	PANCA PIANA 4x5 85% (+)	1'	STACCHI 1x1 100%-10Kg (+)	1,5'
	FRONT SQUAT 1x1 95%-10Kg	1'	REMATORE BILANC. 3x5 85% (+)	1'	STACCHI 3x1 100% (+)	2'
	FRONT SQUAT 3x1 95%	1,5'	FRENCH PRESS 3x8 79% (+)	0,5'	STACCHI 1x2 100%-10Kg (+)	1'
	FRONT SQUAT 1x2 95%-10Kg	1'	CURL IN PIEDI 3x12 68% (+)	0,5'	STACCHI 1x1 100% -5Kg(+)	1,5'
	FRONT SQUAT 1x1 95%-5Kg	1,5'			STACCHI 3x1 100%+5Kg (+)	2'
	FRONT SQUAT 3x1 95%+5Kg	2'			LENTO AVANTI IN PIEDI 3x5 85% (+)	1'
	LENTO AVANTI IN PIEDI 3x5 85% (+)	1'			TRAZIONI ALLA BARRA 3x5 85% (+)	1'
	TRAZIONI ALLA BARRA 3x5 85% (+)	1'			DELTOIDI POSTERIORI 3x8 79% (+)	0,5'
DELTOIDI POSTERIORI 2x8 79% (+)	0,5'			ADDOMINALI 2x10 68% (+)	0,5'	
ADDOMINALI 2x12 68% (+)	0,5'					
3	RISCALDAMENTO 2 MINUTI	1'	RISCALDAMENTO 2 MINUTI	1'	RISCALDAMENTO 2 MINUTI	1'
	STACCHI SNATCH 1x2 95%-20Kg	1'	BACK SQUAT 1x2 95%-20Kg	1'	BACK SQUAT 1x2 100%-20Kg (+)	1'
	STACCHI SNATCH 1x1 95%-10Kg	1'	BACK SQUAT 1x1 95%-10Kg	1'	BACK SQUAT 1x1 100%-10Kg (+)	1'
	STACCHI SNATCH 3x1 95%	1,5'	BACK SQUAT 3x1 95%	1,5'	BACK SQUAT 3x1 100% (+)	1,5'
	STACCHI SNATCH 1x2 95%-10Kg	1'	BACK SQUAT 1x2 95%-10Kg	1'	BACK SQUAT 1x2 100%-10Kg (+)	1'
	STACCHI SNATCH 1x1 95%-5Kg	1,5'	BACK SQUAT 1x1 95%-5Kg	1,5'	BACK SQUAT 1x1 100% -5Kg(+)	1,5'
	STACCHI SNATCH 3x1 95%+5Kg	2'	BACK SQUAT 3x1 95%+5Kg	2'	BACK SQUAT 3x1 100%+5Kg (+)	2'
	STACCHI 2x2 95% -15Kg (+)	1'	STACCHI RUMENI 3x3 95%-25Kg (+)	0,5'	STACCHI 1x2 100%-20Kg (+)	1'
	FRONT SQUAT 1x2 95% -20Kg	1'	LENTO AVANTI IN PIEDI 4x5 85% (+)	1'	STACCHI 1x1 100%-10Kg (+)	1'
	FRONT SQUAT 1x1 95%-10Kg	1'	TRAZIONI ALLA BARRA 3x5 85% (+)	1'	STACCHI 3x1 100% (+)	1,5'
	FRONT SQUAT 3x1 95%	1,5'	DELTOIDI POSTERIORI 3x8 79% (+)	0,5'	STACCHI 1x2 100%-10Kg (+)	1'
	FRONT SQUAT 1x2 95%-10Kg	1'	ADDOMINALI 3x12 68% (+)	0,5'	STACCHI 1x1 100% -5Kg(+)	1,5'
	FRONT SQUAT 1x1 95%-5Kg	1,5'			STACCHI 3x1 100%+5Kg (+)	2'
	FRONT SQUAT 3x1 95%+5Kg	2'			PANCA PIANA 3x5 85% (+)	1'
	PANCA PIANA 3x5 85% (+)	1'			REMATORE BILANCERE 3x5 85% (+)	1'
	REMATORE BILANCERE 3x5 85% (+)	1'			FRENCH PRESS 3x8 79% (+)	0,5'
FRENCH PRESS 3x8 79% (+)	0,5'			CURL IN PIEDI 2x10 68% (+)	0,5'	
CURL IN PIEDI 2x12 68% (+)	0,5'					
4	RISCALDAMENTO 2 MINUTI	1'	RISCALDAMENTO 2 MINUTI	1'	RISCALDAMENTO 2 MINUTI	1'
	STACCHI SNATCH 1x2 95%-20Kg	1'	BACK SQUAT 1x2 95%-20Kg	1'	BACK SQUAT 1x2 100%-20Kg (+)	1'
	STACCHI SNATCH 1x1 95%-10Kg	1'	BACK SQUAT 1x1 95%-10Kg	1'	BACK SQUAT 1x1 100%-10Kg (+)	1'
	STACCHI SNATCH 3x1 95%	1,5'	BACK SQUAT 3x1 95%	1,5'	BACK SQUAT 3x1 100% (+)	1,5'
	STACCHI SNATCH 1x2 95%-10Kg	1'	BACK SQUAT 1x2 95%-10Kg	1'	BACK SQUAT 1x2 100%-10Kg (+)	1'
	STACCHI SNATCH 1x1 95%-5Kg	1,5'	BACK SQUAT 1x1 95%-5Kg	1,5'	BACK SQUAT 1x1 100% -5Kg(+)	1,5'
	STACCHI SNATCH 3x1 95%+5Kg	2'	BACK SQUAT 3x1 95%+5Kg	2'	BACK SQUAT 3x1 100%+5Kg (+)	2'
	STACCHI SNATCH 1x2 95%-20Kg	0,5'	BACK SQUAT 1x2 95%-20Kg	0,5'	BACK SQUAT 1x2 100%-20Kg (+)	0,5'
	STACCHI SNATCH 1x2 95%-10Kg	1'	BACK SQUAT 1x2 95%-10Kg	1'	BACK SQUAT 1x2 100%-10Kg (+)	1'
	STACCHI SNATCH 2x1 95%+5Kg	2'	BACK SQUAT 2x1 95%+5Kg	2'	BACK SQUAT 2x1 100%+5Kg (+)	2'
	STACCHI SNATCH 2x1 95%+7,5Kg	2,5'	BACK SQUAT 2x1 95%+7,5Kg	2,5'	BACK SQUAT 2x1 100%+7,5Kg (+)	2,5'
	STACCHI 2x2 95% -15Kg (+)	1'	STACCHI RUMENI 3x3 95%-25Kg (+)	0,5'	STACCHI 1x2 100%-20Kg (+)	1'
	FRONT SQUAT 1x2 95% -20Kg	0,5'	PANCA PIANA 3x5 85% (+)	1'	STACCHI 1x1 100%-10Kg (+)	1'
	FRONT SQUAT 1x1 95%-10Kg	1'	REMATORE BILANCERE 3x5 85% (+)	1'	STACCHI 3x1 100% (+)	1,5'
	FRONT SQUAT 3x1 95%	1,5'	FRENCH PRESS 3x8 79% (+)	0,5'	STACCHI 1x2 100%-10Kg (+)	1'
	FRONT SQUAT 1x2 95%-10Kg	1'	CURL IN PIEDI 2x12 68% (+)	0,5'	STACCHI 1x1 100% -5Kg(+)	1,5'
	FRONT SQUAT 1x1 95%-5Kg	1,5'			STACCHI 3x1 100%+5Kg (+)	2'
	FRONT SQUAT 3x1 95%+5Kg	2'			STACCHI 1x2 100%-20Kg (+)	0,5'
	STACCHI SNATCH 1x2 95%-20Kg	0,5'			STACCHI 1x2 100%-10Kg (+)	1'
	STACCHI SNATCH 1x2 95%-10Kg	1'			STACCHI 2x1 100%+5Kg (+)	2'
	STACCHI SNATCH 2x1 95%+5Kg	2'			STACCHI 2x1 100%+7,5Kg (+)	2,5'
	STACCHI SNATCH 2x1 95%+7,5Kg	2,5'			LENTO AVANTI IN PIEDI 2x5 85% (+)	1'
LENTO AVANTI IN PIEDI 2x5 85% (+)	1'			TRAZIONI ALLA BARRA 2x5 85% (+)	1'	
TRAZIONI ALLA BARRA 2x5 85% (+)	1'			DELTOIDI POSTERIORI 2x8 79% (+)	0,5'	
DELTOIDI POSTERIORI 2x8 79% (+)	0,5'			ADDOMINALI 1x12 68% (+)	0,5'	
ADDOMINALI 1x10 68% (+)	0,5'					

5	RISCALDAMENTO 2 MINUTI	1'	RISCALDAMENTO 2 MINUTI	1'	RISCALDAMENTO 2 MINUTI	1'
	STACCHI SNATCH 1x2 95%-20Kg	1'	BACK SQUAT 1x2 95%-20Kg	1'	STACCHI SNATCH 1x2 95%-20Kg	1'
	STACCHI SNATCH 1x1 95%-10Kg	1'	BACK SQUAT 1x1 95%-10Kg	1'	STACCHI SNATCH 1x1 95%-10Kg	1'
	STACCHI SNATCH 3x1 95%	1,5'	BACK SQUAT 3x1 95%	1,5'	STACCHI SNATCH 3x1 95%	1,5'
	STACCHI 2x2 95% -15Kg (+)	1'	STACCHI RUMENI 3x3 95%-25Kg (+)	0,5'	STACCHI 2x2 95% -15Kg (+)	1'
	FRONT SQUAT 1x2 95% -20Kg	1'	LENTO AVANTI IN PIEDI 4x5 85% (+)	1'	FRONT SQUAT 1x2 95% -20Kg	1'
	FRONT SQUAT 1x1 95%-10Kg	1'	TRAZIONI ALLA BARRA 4x5 85% (+)	1'	FRONT SQUAT 1x1 95%-10Kg	1'
	FRONT SQUAT 3x1 95%	1,5'	DELTOIDI POSTERIORI 3x8 79% (+)	0,5'	FRONT SQUAT 3x1 95%	1,5'
	PANCA PIANA 4x5 85% (+)	1'	ADDOMINALI 3x12 68% (+)	0,5'	PANCA PIANA 4x5 85% (+)	1'
	REMATORE BILANC. 3x5 85% (+)	1'			REMATORE BILANC. 3x5 85% (+)	1'
	FRENCH PRESS 3x8 79% (+)	0,5'			FRENCH PRESS 3x8 79% (+)	0,5'
	CURL IN PIEDI 3x10 68% (+)	0,5'			CURL IN PIEDI 3x10 68% (+)	0,5'