

Programma Sceiko modificato

6 settimane

3 sedute settimanali

Legenda=ripetizioni x serie

SETTIMANA 1

Allenamento A

Squat 55% 5x1-65% 4x1-75% 3x2-85% 2X4
Panca 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 2x6
Parallele machine/flessioni su panchette 8x 5
Squat 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x1-80% 3x5
Good morning 5x5

Allenamento B

Stacco sui blocchi 50% 3x1-60% 3x2-65% 2x4
Panca 50% 5x1-60% 5x1-70% 4x2-75% 3x2
80% 2x2-85% 1x3-80% 2x2-75% 3x2
70% 4x2-65% 5x1-60% 6x1-55% 7x1-50% 8x1
Sbarra(presa inversa) max x 6
Croci inverse x deltoidi posteriori + pectoral machine 15+12x 5
Addominali 5 serie

Allenamento C

Stacco fino alle ginocchia 50% 3x1-60% 3x1-70% 3x2
75% 3x4
Pressa (12+6)x 4
Box squat 5x 5
Stacco 50% 4x1-60% 3x1-70% 3x2-80% 3x2
85% 2x4
Leg curl + hiperextension 10+15x 5

Allenamento D (facoltativo)

Strugh con manubri/bilanciere (12+12)x 5
Collo 12x 5

SETTIMANA 2

Allenamento A

Squat 55% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x5
Panca 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x6
Spinte in basso al lat. machine + fune avanti al cavo alto 15+12 x 5
Squat 50% 6x1-60% 6x2-65% 6x3-
Good morning 10x 4

Allenamento B

Panca 50% 5x1-60% 4x1-70% 4x2-75% 3x2-80% 2x3
75% 3x2-70% 4x1-65% 5x1-60% 6x1-55% 7x1
80% 8x1
Stacco 50% 4x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 2x6
Sbarra inversa + croci inverse per deltoidi posteriori max + 15x 4
Box squat 6x 5
Addominali 4 serie

Allenamento C

Stacco alle ginocchia 50% 5x1-60% 5x2-70% 4x4
Pressa (8+8)x 5
Stacco dai blocchi 75% 4x2-85% 3x2-95% 3x2
Hiperextension 15x 3
Leg curl 8x 3

Allenamento D (facoltativo)

Strugh manubri/bilanciere 6x6
Collo 6x 5

SETTIMANA 3

Allenamento A

Squat 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x5
Panca 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x6
Spinte avanti al cavo alto + flessioni su panchette 15+max x 4
Squat 55% 4x1-65% 4x1-75% 4x4
Good morning 6x 5

Allenamento B

Panca 50% 6x1-60% 5x1-70% 4x1-75% 3x2
80% 2x2-85% 1x2-80% 2x2-75% 3x2
70% 4x1-65% 5x1-60% 6x1-55% 7x1
50% 8x1
Sbarra max x 5
Aperture con manubri,busto 90°+pectoral machine 12+15x 4
Box squat 10x 4 50%
Addominali 4 serie

Allenamento C

Stacco 50% 3x1-60% 3x1-70% 3x2-80% 3x5
Hiperextension + leg curl 15+8x 4
Stacco dai blocchi 50% 4x1-60% 4x2-65% 4x4
Pressa (6+6)x 4

Allenamento D (facoltativo)

Collo + strugh manubri/bilanciere 8+8x 6

SETTIMANA 4

Allenamento A

Squat 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x2-85% 2x2
80% 3x2
Panca 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x2-85% 2x4
Spinte dietro con manubri + flessioni su panchette 12+15x 4
Squat 55% 5x1-65% 4x1-75% 3x5
Addominali 4 serie

Allenamento B

Panca 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x6
Stacco 50% 4x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x3
Panca 55% 5x1-65% 5x1-75% 4x4
Pulley stretto +lat. machine convergente stretto 12+15x 3
Box squat 4x 8 60%

Allenamento C

Stacco alle ginocchia 50% 3x1-60% 3x1-70% 3x2-75% 2x4
Good morning 6x 5
Stacco da blocchi 55% 3x1-65% 3x1-75% 3x1-85% 2x3
95% 1x3
Pressa + leg curl 8+12x 4

Allenamento D (facoltativo)

Strugh con manubri/bilanciere 15x 5
Collo 6x 5

SETTIMANA 5

Allenamento A

Squat 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x5
Panca 50% 5x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x5
Parallele(flessioni su panchette) 15x 5
Squat 50% 5x1-60% 5x1-70% 5x5
Good morning 6x 5

Allenamento B

Panca 50% 6x1-60% 5x1-70% 4x1-75% 3x2
80% 2x3-75% 3x2-70% 4x1-65% 5x1
60% 6x1-55% 7x1-50% 8x1
Sbarra inversa + lat convergente (6+6+6)+12x 4
Pressa + affondi con manubri 12+8x 5
Addominali 4serie

Allenamento C

Stacco fino alle ginocchia 50% 4x1-60% 4x1-70% 3x5
Stacco 50% 4x1-60% 4x1-70% 3x2-80% 3x5
Box squat 2x 10 60%
Stacco dai blocchi 50% 3x1-60% 3x2-65% 3x5

Allenamento D

Collo 8x5
Strugh manubri/bilanciere 15x 6

SETTIMANA 6

Allenamento A

Squat 50%	5x1-60%	4x1-70%	3x2-80%	3x2
Panca 50%	5x1-60%	4x1-70%	3x2-80%	2x2
90%	1x3-80%	2x2		
Squat 55%	5x1-65%	4x2-75%	3x4	
Good morning	5x5			

Allenamento B

Panca 50%	5x1-60%	5x1-70%	4x2-75%	3x2
80%	2x3-75%	3x2-70%	4x1-60%	6x1
50%	8x1			
Stacco 50%	4x1-60%	4x1-70%	3x2-80%	3x2
90%	2x4			
Pressa	5x 6			

Allenamento C

Stacco sui blocchi 50%	3x1-60%	3x2-65%	3x5
Box squat	2x 10 60%		
Leg curl	12x4		
Mezzi stacchi alla rumena	8x 6		

Allenamento D

Collo + strugh con manubri/bilanciere 8+15x 5