

# Adama

Programma di squat: accumulo

Massimali kg  
Squat  
Panca  
Stacco

## Week 1

### Day 1

squat	12 x	6 x	45						
panca		8 x	56	6 x	62	5 x	4 x	68	
croci-spinte	5 x	10 x							
iperestensioni	5 x	10 x							

### Day 2

stacco		4 x	75	2 x	3 x	90	5 x	2 x	105
panca inclinata		5 x	45	4 x	4 x	54			
parallele	5 x	6 x							
trazioni	6 x	5 x							
rematore o pulley	5 x	6 x							

### Day 3

squat	12 x	6 x	45									
panca		4 x	62	3 x	2 x	66	5 x	3 x	70	5 x	3 x	64
lento avanti	5 x	6 x										
good morning	5 x	6 x										

## Week 2

### Day 1

squat	12 x	6 x	50						
panca		8 x	56	6 x	62	5 x	4 x	68	
croci-spinte	5 x	10 x							
iperestensioni	5 x	10 x							

### Day 2

stacco		4 x	75	2 x	3 x	90	5 x	2 x	96			
panca		4 x	64	2 x	3 x	72	2 x	2 x	80	2 x	3 x	72
piegamenti	5 x	10 x										
trazioni	6 x	5 x										
bicipiti	5 x	6 x										

### Day 3

squat	12 x	6 x	50									
panca		4 x	62	3 x	2 x	66	5 x	3 x	70	5 x	3 x	64
push press	5 x	5 x										
good morning	5 x	6 x										

## Week 3

### Day 1

squat	11 x	6 x	55						
panca		8 x	56	6 x	62	5 x	4 x	68	
croci-spinte	5 x	10 x							
iperestensioni	5 x	10 x							

### Day 2

stacco	2 x	4 x	80	5 x	4 x	90	5 x	2 x	105
--------	-----	-----	----	-----	-----	----	-----	-----	-----

panca	8 x	56	5 x	5 x	62							
panca stretta	4 x	3 x	carico che consente di effettuare massimo 5 ripetizioni									
trazioni	6 x	5 x										
rematore o pulley	5 x	6 x										

#### Day 3

squat	10 x	6 x	60									
panca		4 x	62	3 x	2 x	66	5 x	3 x	70	5 x	3 x	64
lento avanti	5 x	6 x										
good morning	5 x	6 x										

#### Week 4

##### Day 1

squat	10 x	5 x	65								
panca		8 x	56	6 x	62	5 x	4 x	68			
croci-spinte	5 x	10 x									
iperestensioni	5 x	10 x									

##### Day 2

stacco	2 x	4 x	80	5 x	4 x	90						
panca		6 x	38		5 x	54	2 x	4 x	68	2 x	3 x	72
	2 x	2 x	76	2 x	1 x	80	2 x	2 x	76	2 x	3 x	72
		4 x	68		5 x	62		6 x	54		8 x	45
trazioni	6 x	5 x										
bicipiti	5 x	6 x										

##### Day 3

squat	10 x	5 x	65									
panca		4 x	62	3 x	2 x	66	5 x	3 x	70	5 x	3 x	64
push press	5 x	5 x										
good morning	5 x	6 x										

#### Week 5

##### Day 1

squat	10 x	4 x	70								
panca		8 x	56	6 x	62	5 x	4 x	68			
croci-spinte	5 x	10 x									
iperestensioni	5 x	10 x									

##### Day 2

stacco		4 x	75	2 x	3 x	90	5 x	2 x	105		
panca		6 x	60		5 x	62					
panca fermo 3"	4 x	4 x	60								
parallele	5 x	6 x									
trazioni	6 x	5 x									
rematore o pulley	5 x	6 x									

##### Day 3

squat	10 x	4 x	75									
panca		4 x	62	3 x	2 x	66	5 x	3 x	70	5 x	3 x	64
lento avanti	5 x	6 x										
good morning	5 x	6 x										

#### Week 6

### Day 1

squat	5 x	3 x	65						
panca		8 x	56	6 x	62	5 x	4 x	68	
croci-spinte	5 x	10 x							
iperestensioni	5 x	10 x							

### Day 2

stacco		4 x	75	2 x	3 x	90	5 x	2 x	96
panca		4 x	54	3 x	2 x	60			
panca fermo 3"	5 x	3 x	62						
piegamenti	5 x	10 x							
trazioni	6 x	5 x							
bicipiti	5 x	6 x							

### Day 3

squat	6 x	4 x	60						
panca		4 x	66	2 x	3 x	72	5 x	3 x	78
push press	5 x	5 x							
good morning	5 x	6 x							