

ALLENAMENTO TECNICO		PANCA	STACCO
Settimana 1	5/7x5x	65	90
Settimana 2	5/7x5x	65	90
Settimana 3	5x5x	65	90
Settimana 4	5x5x	65	90
Settimana 5	5x3x	75	105
Settimana 6	5x3x	75	105
Settimana 7	5x3x	75	105
Settimana 8	5x2x	75	105

ALLENAMENTO MAX		PANCA	STACCO
Settimana 1	5x	65	90
	Max x	70	97,5
	Max x	75	105
	2x5x	65	90
Settimana 2	5x	65	90
	Max x	75	105
	Max x	80	112,5
	2x5x	65	90
Settimana 3	4x	70	97,5
	Max x	75	105
	2 x max x	80	112,5
	4x	70	97,5
Settimana 4	5x4	70	97,5
Settimana 5	3x	75	105
	2 x max x	80	112,5
	2x3x	75	105
Settimana 6	3x	75	105
	Max x	80	112,5
	Max x	85	120
	3x	75	105
Settimana 7	3x	75	105
	3x	80	112,5
	5x1x	85	120
Settimana 8	2x	75	105
	1x	80	112,5
	1x	85	120
	1x	90	127,5
	1x	95	135
eventuale	1x	100	140

Distribuzione settimanale

A

panca allenamento massimale
stacco allenamento tecnico

B

squat o pressa
lento o panca inclinata

C

stacco allenamento massimale
panca allenamento tecnico