



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO SPECIALISTICO PER LA PANCA PIANA – 6 SETTIMANE

SETTIMANA #1

ALLENAMENTO A

Panca piana da gara 6@6, 6@7, 6@8; 3 back off

Lento avanti 8@6, 8@7, 8@8; 2 back off

ALLENAMENTO B

Panca piana fermo lungo 2” 5@6, 5@7, 5@8; 3 back off

ALLENAMENTO C

Panca touch&go 10@7, 10@8; 10@9; 3 back off

Floor press 4@7, 4@8; 4@9; 3 back off

ALLENAMENTO D (facoltativo)

Pin Press 4@7, 4@8; 4@9; 3 back off

SETTIMANA #2

ALLENAMENTO A

Panca piana da gara 5@6, 5@7, 5@8; 3 back off

Panca inclinata 7@7, 7@8; 7@9; 2 back off

ALLENAMENTO B

Panca piana fermo lungo 3” 4@6, 4@7, 4@8; 3 back off

ALLENAMENTO C

Panca touch&go 6@8; 6@9; 6@10; 2 back off

Board press 4@7, 4@8; 4@9; 3 back off

ALLENAMENTO D (facoltativo)

Pin Press (mid rage) 3@7, 3@8; 3@9; 3 back off

SETTIMANA #3

ALLENAMENTO A

Panca piana da gara 4@6, 4@7, 4@8; 3 back off

Push press 8@6, 8@7, 8@8; 2 back off

ALLENAMENTO B

Panca piana fermo lungo 2" 4@6, 4@7, 4@8; 3 back off

ALLENAMENTO C

Panca touch&go 8@7, 8@8; 8@9; 3 back off

Floor press 3@7, 3@8; 3@9; 3 back off

ALLENAMENTO D (facoltativo)

Pin Press 3@7, 3@8; 3@9; 3 back off

SETTIMANA #4

ALLENAMENTO A

Panca piana da gara 3@6, 3@7, 3@8; 3 back off

Panca inclinata 8@7, 8@8; 8@9; 2 back off

ALLENAMENTO B

Panca piana fermo lungo 3" 3@6, 3@7, 3@8; 3 back off

ALLENAMENTO C

Panca touch&go 5@8; 5@9; 5@10; 2 back off

Board press 4@7, 4@8; 4@9; 3 back off

ALLENAMENTO D (facoltativo)

Pin Press (mid rage) 3@7, 3@8; 3@9; 3 back off

SETTIMANA #5

ALLENAMENTO A

Panca piana da gara 2@6, 2@7, 2@8; 3 back off

Lento avanti 5@6, 5@7, 5@8; 2 back off

ALLENAMENTO B

Panca piana fermo lungo 2" 3@6, 3@7, 3@8; 3 back off

ALLENAMENTO C

Panca touch&go 8@7, 8@8; 8@9; 3 back off

Floor press 3@7, 3@8; 3@9; 3 back off

ALLENAMENTO D (facoltativo)

Pin Press 3@7, 3@8; 3@9; 3 back off

SETTIMANA #6

ALLENAMENTO A

Panca piana da gara 1@6, 1@7, 1@8; 3 back off

Panca inclinata 5@7, 5@8; 5@9; 2 back off

ALLENAMENTO B

Panca piana fermo lungo 3" 2@6, 2@7, 2@8; 3 back off

ALLENAMENTO C

Panca touch&go 4@8; 4@9; 4@10; 2 back off

Board press 3@7, 3@8; 3@9; 3 back off

ALLENAMENTO D (facoltativo)

Pin Press (mid rage) 3@7, 3@8; 3@9; 3 back off

SETTIMANA #7 – OPZIONE A: TEST

ALLENAMENTO A

Panca piana da gara 1@6, 1@7, 1@8

ALLENAMENTO B

Panca piana da gara 1@6, 1@7

ALLENAMENTO C

Panca piana da gara 1@8, 1@9, 1@10

SETTIMANA #7 – OPZIONE B: AGAIN!

Ricominciate dalla settimana #1, ma cambiando **solamente** gli esercizi di assistenza. Esempio:

ALLENAMENTO A

Panca piana da gara 6@6, 6@7, 6@8; 3 back off

Dip alle parallele 8@6, 8@7, 8@8; 2 back off

ALLENAMENTO B

Panca piana fermo lungo 2" 5@6, 5@7, 5@8; 3 back off

ALLENAMENTO C

Panca touch&go 10@7, 10@8; 10@9; 3 back off

Board press presa stretta 4@7, 4@8; 4@9; 3 back off

ALLENAMENTO D (facoltativo)

Panca piana presa stretta 4@7, 4@8; 4@9; 3 back off

LEGENDA

Il metodo su cui si basa questa scheda è il metodo **RPE**. Ecco la tabella che lo rappresenta, di seguito la spiegazione:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	100%	96%	92%	88%	86%	84%	81%	79%	76%	74%
9.5	98%	94%	91%	88%	85%	82%	80%	77%	75%	72%
9	96%	92%	89%	86%	84%	81%	79%	76%	74%	71%
8.5	94%	91%	88%	85%	82%	80%	77%	75%	72%	69%
8	92%	89%	86%	84%	81%	79%	76%	74%	71%	68%
7.5	91%	88%	85%	82%	80%	77%	75%	72%	69%	67%
7	89%	86%	84%	81%	79%	76%	74%	71%	68%	65%
6.5	88%	85%	82%	80%	77%	75%	72%	69%	67%	64%

Sulla verticale abbiamo gli RPE, mentre sull'orizzontale le ripetizioni. Ad ogni ripetizione che scegliamo, troviamo le rispettive %, cui corrisponde un determinato RPE (in linea di massima, altrimenti che autoregolazione sarebbe??).

Un **RPE di 10** indica che le ripetizioni assegnate vanno effettuate senza lasciare nessuna ripetizione da parte, quindi **zero buffer** (margine).

Guardate la tabella. Una ripetizione con RPE 10 è il massimale, il 100%. Tre ripetizioni con RPE 10 corrispondono al 92%, che è quindi il massimo carico con cui si possono fare 3 ripetizioni, cinque ripetizioni a RPE 10 sono l'86% e così via. Fino a qui nulla di difficile. In pratica se leggiamo la tabella sotto l'ottica RPE 10 stiamo leggendo la classica tabella peso/ripetizioni possibili.

Spostiamoci in giù di 2 colonne e troviamo **RPE di 9**, che significa che dobbiamo lasciare una ripetizione da parte, quindi un **buffer di 1**. Guardiamo la tabella, fare 2 ripetizioni con RPE 9 significa utilizzare un carico con cui potremmo fare 3 ripetizioni, siamo quindi al 92%. Vi quadra? Tre ripetizioni a RPE 10 si fanno al 92%, due ripetizioni a RPE 9 si fanno con il 92%, proprio perché una ne lasciamo da parte! Capito il giochino?

RPE di 8 vuol dire che qualsiasi siano le ripetizioni che dobbiamo fare, da parte dobbiamo lasciare un **buffer di 2**. Qual è il carico con cui facciamo una ripetizione a RPE 8? Sempre il 92% (vedi tabella).

Ci vuole un attimo per prendere confidenza, ma poi tutto diventa semplice.

Abbiamo quindi:

x3 RPE(@ da ora in poi) 10 = 92%. Massimo carico con cui si fanno 3 ripetizioni

x2 @9 = 92%. Massimo carico con cui si fanno 2 ripetizioni, con 1 di buffer

x1 @8 = 92%. Massimo carico con cui si fa 1 ripetizione, con 2 di buffer

A seconda della giornata e della fase, una volta raggiunto l'RPE di riferimento abbiamo due possibilità: **repeat** e **load drop**. L'allenamento infatti non può concludersi con il semplice raggiungimento di una serie target.

Il repeat viene tendenzialmente utilizzato quando si è a RPE 8, mentre il load drop a RPE 9.

Il **repeat** consiste nel ripetere il carico raggiunto, mantenendo le stesse ripetizioni e calandolo solo se il buffer diminuisce nei vari set.

Nel **load drop** invece caliamo di una determinata % di carico e continuiamo con le ripetizioni indicate.

UN ESEMPIO PRATICO

Vediamo come si svolge un allenamento. Esempio x8@8.

Ci riscaldiamo fino al 50-60% circa, poi cominciamo a fare un x8@6, 8 ripetizioni con un carico con cui abbiamo un buffer 4 (aiutatevi con la tabella di riferimento per vedere da che % specifica partire, poi basatevi sulle vostre sensazioni, la tabella è una via, sta a voi percorrerla).

Poi facciamo un x8@7. Infine, troviamo il carico di riferimento, x8@8. Tra un set e l'altro aumentato in base alla facilità di esecuzione, non a caso nella tabella esistono anche RPE di mezzo tra un set e l'altro.

Abbiamo fatto x8@8. Finito? Assolutamente no, ora facciamo il **back off**. Quando utilizziamo un RPE@8, facciamo da **2 a 4 set** sempre a x8@8. Se necessario diminuite il peso per fare sempre 8 ripetizioni.

A scanso di qualsiasi equivoco, vediamo ancora più nel dettaglio con un **esempio numerico**. Abbiamo 100kg di massimale. Cioè significa che la tabella ci dice che il nostro x8@8 è il 74%, quindi 74kg. Ci scaldiamo e facciamo x8 al 68%. Poi aumentiamo e facciamo x8 a @7, ovvero 71%. Infine, x8 @74%. Quindi altri 2/4 set (a seconda di come ci sentiamo in forma) al 74% o diminuendo il carico. L'allenamento quindi è stato:

Riscaldamento

1x8x68%

1x8x71%

1x8x74%

Repeat: 3x8x74%

Fine. Non è niente di complicato nella pratica. Leggere "x8@8 + 3 repeat" è come leggere 3x 8 x 74%.

Non un libro di metodi, ma un libro di idee. Impara a programmare e diventa padrone della forza.

SCOPRI PROJECT STRENGTH



Grazie a Project Strength avrai una visione su:



- ✓ Tutte le scuole mondiali della forza
- ✓ Tutti i programmi pratici che funzionano
- ✓ Gli strumenti per impostare una programmazione personale
- ✓ Le basi fisiologiche che riguardano la forza
- ✓ Come aggiungere kg al bilanciere