



PROGRAMMA DI POWERLIFTING DA ASPECIFICO A SPECIFICO – 14 SETTIMANE

Vediamo una possibile proposta di allenamento su 4 giorni a settimana per un macrociclo di **14 settimane**. Per prima cosa consideriamo l'idea di lavorare considerando la nostra specializzazione con una piramide: il primo mese faremo solo una volta l'esercizio specifico da gara, il secondo mese dedicheremo ad esso il 50% del tempo, mentre nell'ultimo oltre il 75%.

Il programma sarà stilato in ottica RPE, perciò se vi interessa approfondire la metodica date un'occhiata a [questo mio articolo per il project invictus](#), di cui posto la scheda con qualche modifica.

Per approfondire il metodo potete leggere [questo](#) articolo.

FASE #1 ACCUMULO – 4 SETTIMANE + 1 di scarico

ALLENAMENTO A

1. SQUAT x6@8; 2 repeat*
2. PANCA TOUCH & GO x8 @8; 2 repeat*
3. Complementari panca: panca manubri/dip 3/4 x 8/12
4. Tricipiti 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO B

1. STACCO SUMO x5 @8; 2 repeat*
2. PANCA STRETTA x6 @8; 2 repeat*
3. Complementari schiena: trazioni/lat machine 3/4 x 8/12
4. Bicipiti 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO C

1. SQUAT BILANCIERE ALTO E CULO A TERRA x8 @8 2 repeat*
2. PANCA GARA x6 @8; 2 repeat*
3. complementari gambe leg press/affondi 3/4 x 8/12
4. Addominali 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO D

1. STACCO REGOLARE x6 @8; 2 repeat*
2. LENTO AVANTI x7@8; 2 repeat*
3. REMATORE BILANCIERE x6 @8; 2/4 repeat
4. Bicipiti 4/5 x 10/12

*** Ogni settimana aumentate un set di repeat in più.**

Esempio con settimana 1:

SETTIMANA #1 – ALLENAMENTO A

1. SQUAT x6@8; 2 repeat
2. PANCA TOUCH & GO x8 @8; 2 repeat
3. Complementari panca: panca manubri/dip 3/4 x 8/12
4. Tricipiti 4/5 x 10/1

SETTIMANA #2 – ALLENAMENTO A

1. SQUAT x6@8; 3 repeat
2. PANCA TOUCH & GO x8 @8; 3 repeat
3. Complementari panca: panca manubri/dip 3/4 x 8/12
4. Tricipiti 4/5 x 10/12

SETTIMANA #3 – ALLENAMENTO A

1. SQUAT x6@8; 4 repeat
2. PANCA TOUCH & GO x8 @8; 4 repeat
3. Complementari panca: panca manubri/dip 3/4 x 8/12
4. Tricipiti 4/5 x 10/12

SETTIMANA #4 – ALLENAMENTO A

1. SQUAT x6@8; 5 repeat
2. PANCA TOUCH & GO x8 @8; 5 repeat
3. Complementari panca: panca manubri/dip 3/4 x 8/12
4. Tricipiti 4/5 x 10/12

La settimana 5 scaricate. Fate solo il primo set da @8, senza eseguire alcun back off. QUINDI:

SETTIMANA #5 – ALLENAMENTO A

1. SQUAT x6@8;
2. PANCA TOUCH & GO x8 @8;
3. Complementari panca: panca manubri/dip 3/4 x 8/12
4. Tricipiti 4/5 x 10/12

Poi passate alla fase 2.

FASE #2 – INTENSIFICAZIONE – 4 SETTIMANE + 1 di scarico

ALLENAMENTO A

1. SQUAT x4@8; 2 repeat*

2. PANCA GARA x5 @8; 2 repeat*
3. Complementari panca: panca manubri/dip 3/4 x 8/12
4. Tricipiti 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO B

1. STACCO SUMO** x3 @8; 2 repeat*
2. PANCA FERMO 3" x3 @8; 2 repeat*
3. Complementari schiena: trazioni/lat machine 3/4 x 8/12
4. Bicipiti 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO C

1. SQUAT BILANCIERE ALTO PROFONDITA' DA GARA x6 @8 2 repeat*
2. PANCA GARA x4 @8; 2 repeat*
3. complementari gambe leg press/affondi 3/4 x 8/12
4. Addominali 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO D

1. STACCO DAI BLOCCHI **x6 @8; 2 repeat*
2. PANCA INCLINATA x7@8; 2 repeat*
3. REMATORE BILANCIERE x6 @8; 2/4 repeat
4. Bicipiti 4/5 x 10/12

*** come sopra**

**** se il vostro stacco da gara è il sumo, fate stacco sumo, così come nel giorno D fate dai blocchi sempre con stance sumo. Altrimenti stacco regolare.**

Come nella precedente, alla settimana 10 fate uno scarico non eseguendo nessun back off.

FASE #3 – TAPER – 3 SETTIMANE + 1 di taper

ALLENAMENTO A

1. SQUAT x1@8; no repeat.
2. SQUAT x3@8; 2 repeat*
3. PANCA GARA x3 @8; 2 repeat*
4. Addominali 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO B

1. STACCO x1@8; no repeat.
2. STACCO x3@8; 2 repeat*
3. PANCA GARA FERMO 2" x3 @8; 2 repeat*
4. Bicipiti 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO C

1. PANCA GARA x1@8; no repeat.
2. PANCA GARA x3@8; 2 repeat*

3. SQUAT x3 @8; 2 repeat*
4. Addominali 4/5 x 10/12

ALLENAMENTO D

1. STACCO **x3 @8; 2 repeat*
2. PANCA GARA x2@8; 2 repeat*
3. Bicipiti 4/5 x 10/12

Nessuno scarico al termine di questa fase.

FASE #4 – TEST

ALLENAMENTO A

1. SQUAT x1@8; no repeat.
2. PANCA x1@8; no repeat.
3. STACCO x1@8; no repeat.

ALLENAMENTO B

1. SQUAT x1@7; no repeat.
2. PANCA x1@7; no repeat.

ALLENAMENTO C

1. SQUAT x1@8; 1@9; 1@10.
2. PANCA x1@8; 1@9; 1@10.
3. STACCO x1@8; 1@9; 1@10.