

Riccardo Partinico

LA FORZA



MANUALE TECNICO

**PROGRAMMAZIONE
DELL' ALLENAMENTO**

**PERCENTUALE DEL
CARICO DI LAVORO**

1[^] SETTIMANA

80%

2[^] SETTIMANA

80/85%

3[^] SETTIMANA

80/85/90%

4[^] SETTIMANA

80/85%

5[^] SETTIMANA

80/85/90%

6[^] SETTIMANA

80/85/90/95%

7[^] SETTIMANA

80/85/90/95/MAX

ALLENAMENTO PER L'INCREMENTO DELLA FORZA

1^ SETTIMANA

NUMERO DI ALLENAMENTI: **3**

GIORNI DI ALLENAMENTO: **LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ**

PERCENTUALE DEL CARICO: **80%**

NUMERO DI RIPETIZIONI LA SETTIMANA: **300**

NUMERO DI RIPETIZIONI PER SEDUTA DI ALLENAMENTO: **100**

NUMERO DI RIPETIZIONI PER ESERCIZIO:

30 PANCA; 30 SQUAT; 20 STACCHI; 20 LENTO

Lunedì e Venerdì

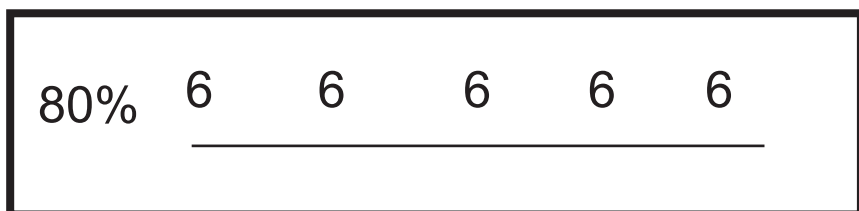
PANCA 5 X 6
SQUAT 5 X 6
STACCHI 4 X 5
LENTO 4 X 5

Mercoledì

SQUAT 5 X 6
PANCA 5 X 6
STACCHI 4 X 5
LENTO 4 X 5

Per gli stacchi da terra si utilizza il carico massimo dello squat

1^ SETTIMANA



ALLENAMENTO PER L'INCREMENTO DELLA FORZA

2^a SETTIMANA

NUMERO DI ALLENAMENTI: **3**

GIORNI DI ALLENAMENTO: **LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ**

PERCENTUALE DEL CARICO: **80% - 85%**

NUMERO DI RIPETIZIONI LA SETTIMANA: **350**

NUMERO DI RIPETIZIONI PER SEDUTA DI ALLENAMENTO: **125 - 100 - 125**

NUMERO DI RIPETIZIONI PER ESERCIZIO:

Lunedì: 35 PANCA; 40 SQUAT; 25 STACCHI; 25 LENTO

Mercoledì: 30 SQUAT; 25 PANCA; 25 STACCHI; 20 LENTO

Venerdì: 35 PANCA; 40 SQUAT; 25 STACCHI; 25 LENTO

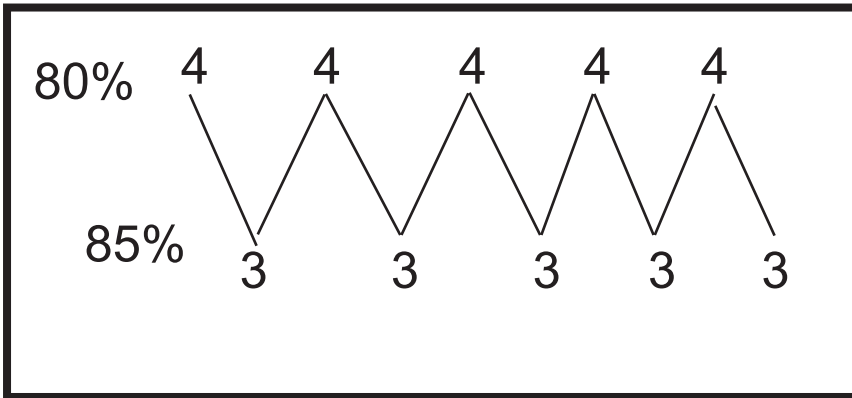
Lunedì e Venerdì

PANCA	80%	5 X 4	85%	5 X 3	
SQUAT	80%	5 X 5	85%	3 X 4	1 X 3
STACCHI	80%	4 X 4	85%	3 X 3	
LENTO	80%	4 X 5	85%	3 X 3	

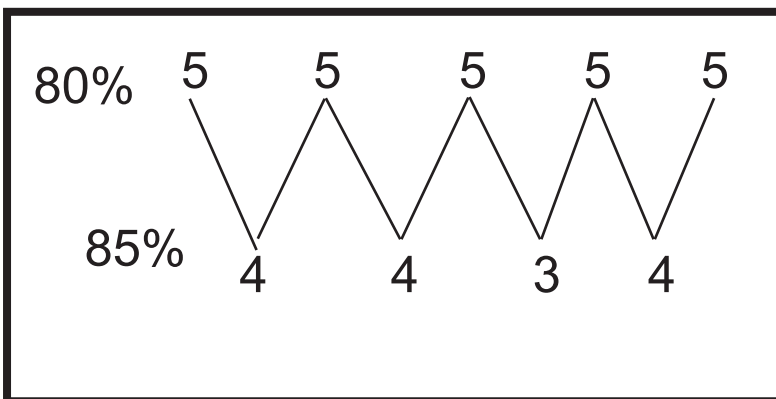
Mercoledì

SQUAT	5 X 6
PANCA	5 X 6
STACCHI	4 X 5
LENTO	4 X 5

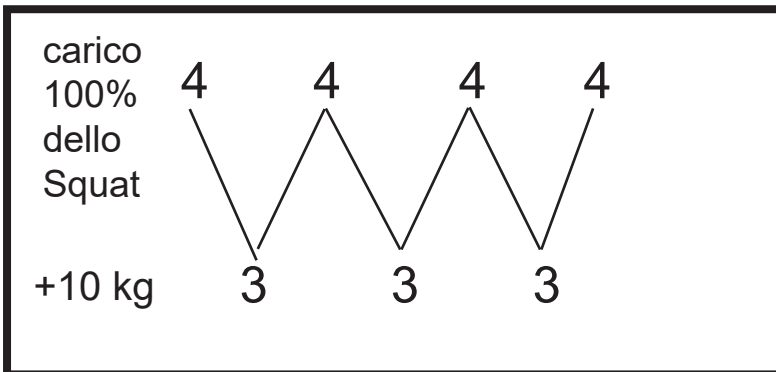
2^a SETTIMANA - PANCA



2^a SETTIMANA - SQUAT

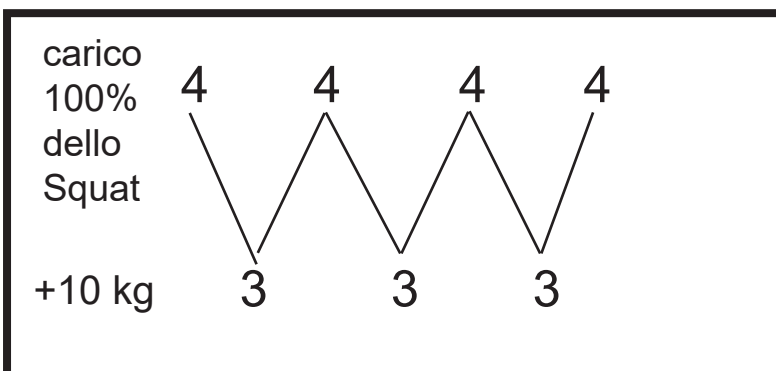


2^a SETTIMANA - STACCHI



Per gli stacchi da terra si utilizza il carico massimo dello squat

2^a SETTIMANA - LENTO



MERCOLEDÌ
SQUAT
PANCA
STACCHI
LENTO

ALLENAMENTO PER L'INCREMENTO DELLA FORZA

3^a SETTIMANA

NUMERO DI ALLENAMENTI: **3**

GIORNI DI ALLENAMENTO: **LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ**

PERCENTUALE DEL CARICO: **80% - 85% 90%**

NUMERO DI RIPETIZIONI LA SETTIMANA: **320**

NUMERO DI RIPETIZIONI PER SEDUTA DI ALLENAMENTO: **110 - 100 - 110**

NUMERO DI RIPETIZIONI PER ESERCIZIO:

Lunedì: 30 PANCA; 30 SQUAT; 25 STACCHI; 25 LENTO

Mercoledì: 35 SQUAT; 20 PANCA; 25 STACCHI; 20 LENTO

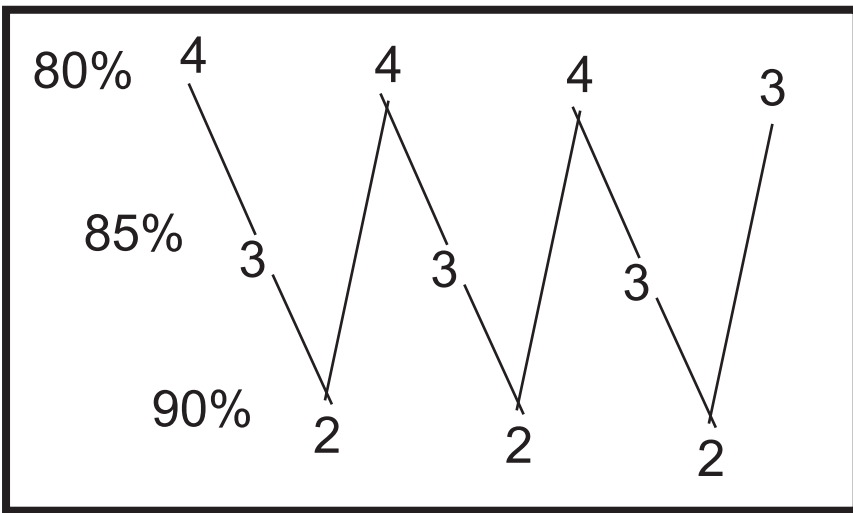
Venerdì: 30 PANCA; 30 SQUAT; 25 STACCHI; 25 LENTO

Lunedì e Venerdì

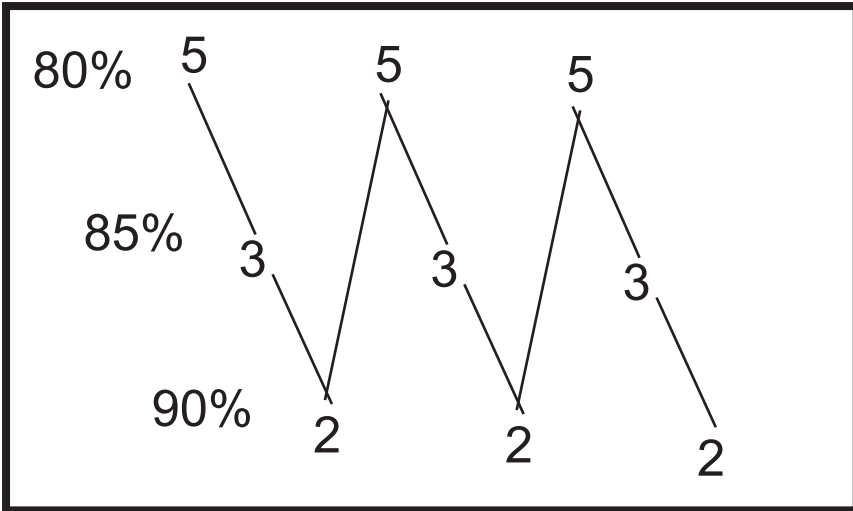
PANCA	80%	4 X 4	85%	3 X 3	
SQUAT	80%	5 X 5	85%	3 X 4	1 X 3
STACCHI	80%	4 X 4	85%	3 X 3	
LENTO	80%	4 X 5	85%	3 X 3	

Mercoledì

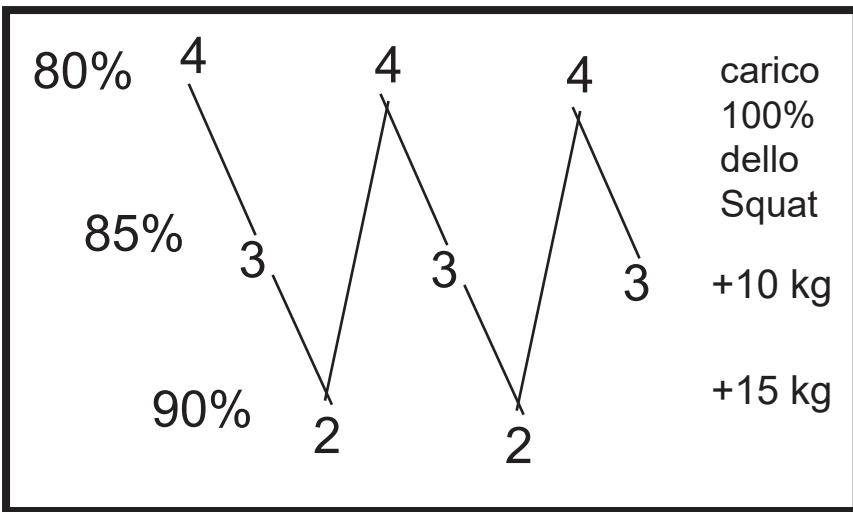
SQUAT	5 X 6
PANCA	5 X 6
STACCHI	4 X 5
LENTO	4 X 5



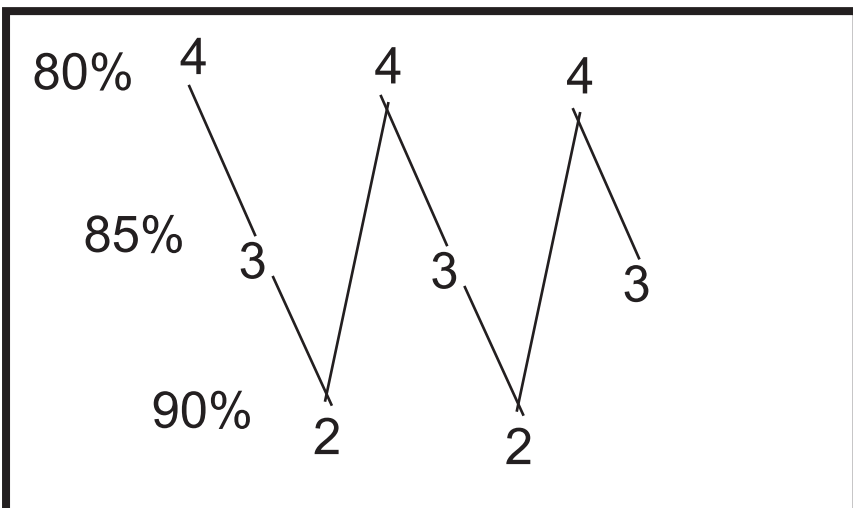
3[^] SETTIMANA
PANCA



3[^] SETTIMANA
SQUAT



3[^] SETTIMANA -
STACCHI



3[^] SETTIMANA -
LENTO

MERCOLEDÌ
SQUAT
PANCA
STACCHI
LENTO

ALLENAMENTO PER L'INCREMENTO DELLA FORZA

4^a SETTIMANA - uguale alla seconda settimana

NUMERO DI ALLENAMENTI: **3**

GIORNI DI ALLENAMENTO: **LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ**

PERCENTUALE DEL CARICO: **80% - 85%**

NUMERO DI RIPETIZIONI LA SETTIMANA: **350**

NUMERO DI RIPETIZIONI PER SEDUTA DI ALLENAMENTO: **125 - 100 - 125**

NUMERO DI RIPETIZIONI PER ESERCIZIO:

Lunedì: 35 PANCA; 40 SQUAT; 25 STACCHI; 25 LENTO

Mercoledì: 30 SQUAT; 25 PANCA; 25 STACCHI; 20 LENTO

Venerdì: 35 PANCA; 40 SQUAT; 25 STACCHI; 25 LENTO

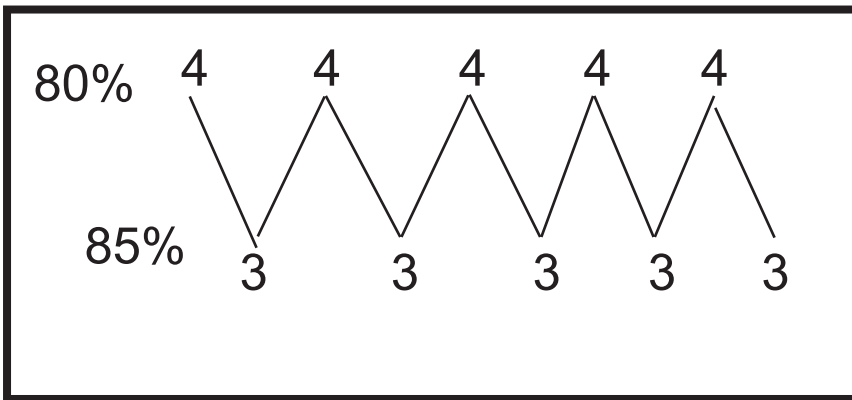
Lunedì e Venerdì

PANCA	80%	5 X 4	85%	5 X 3	
SQUAT	80%	5 X 5	85%	3 X 4	1 X 3
STACCHI	80%	4 X 4	85%	3 X 3	
LENTO	80%	4 X 5	85%	3 X 3	

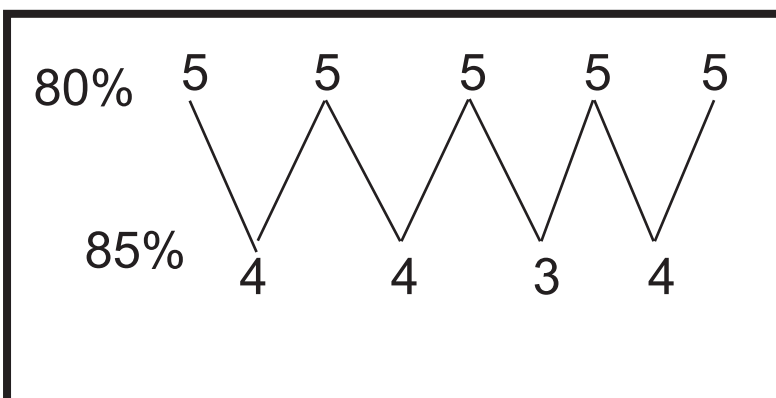
Mercoledì

SQUAT	5 X 6
PANCA	5 X 6
STACCHI	4 X 5
LENTO	4 X 5

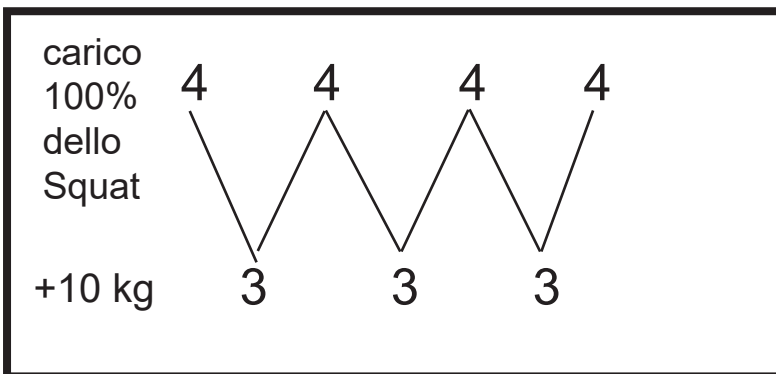
4^a SETTIMANA - PANCA



4^a SETTIMANA - SQUAT

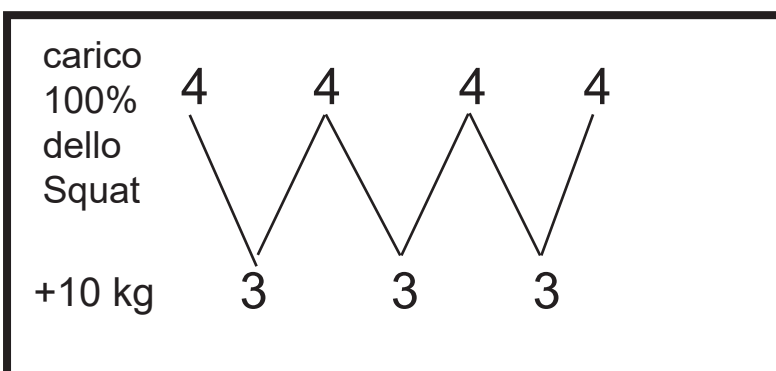


4^a SETTIMANA - STACCHI



Per gli stacchi da terra si utilizza il carico massimo dello squat

4^a SETTIMANA - LENTO



MERCOLEDÌ
SQUAT
PANCA
STACCHI
LENTO

ALLENAMENTO PER L'INCREMENTO DELLA FORZA

5[^] SETTIMANA - uguale alla terza settimana

NUMERO DI ALLENAMENTI: **3**

GIORNI DI ALLENAMENTO: **LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ**

PERCENTUALE DEL CARICO: **80% - 85% 90%**

NUMERO DI RIPETIZIONI LA SETTIMANA: **320**

NUMERO DI RIPETIZIONI PER SEDUTA DI ALLENAMENTO: **110 - 100 - 110**

NUMERO DI RIPETIZIONI PER ESERCIZIO:

Lunedì: 30 PANCA; 30 SQUAT; 25 STACCHI; 25 LENTO

Mercoledì: 35 SQUAT; 20 PANCA; 25 STACCHI; 20 LENTO

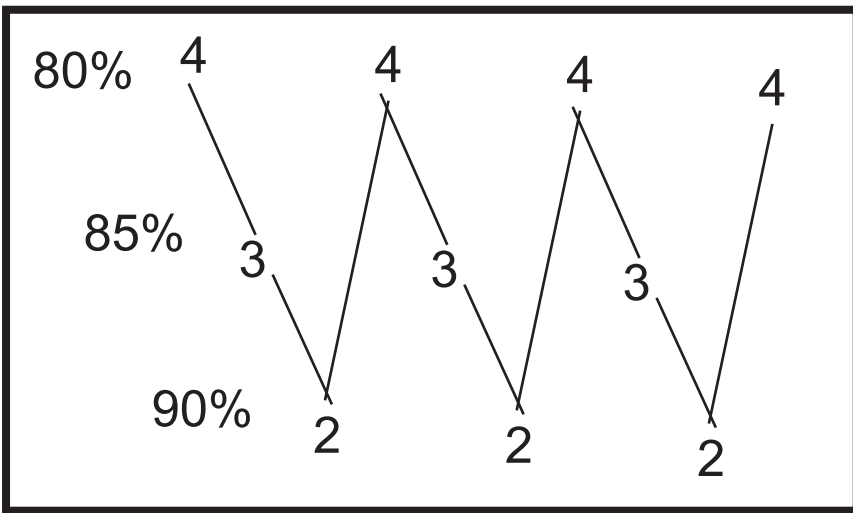
Venerdì: 30 PANCA; 30 SQUAT; 25 STACCHI; 25 LENTO

Lunedì e Venerdì

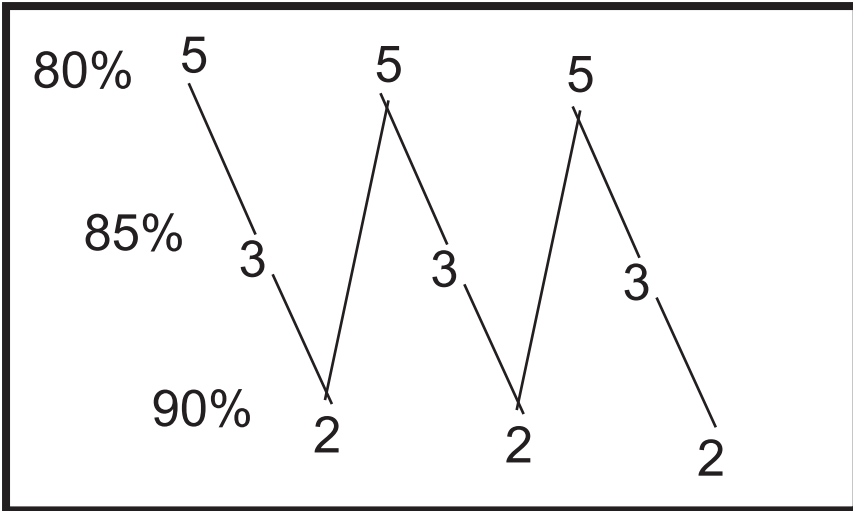
PANCA	80%	4 X 4	85%	3 X 3	90%	3 X 2
SQUAT	80%	5 X 5	85%	3 X 4	90%	3 X 2
STACCHI	80%	4 X 4	85%	3 X 3	90%	2 X 2
LENTO	80%	4 X 5	85%	3 X 3	90%	2 X 2

Mercoledì

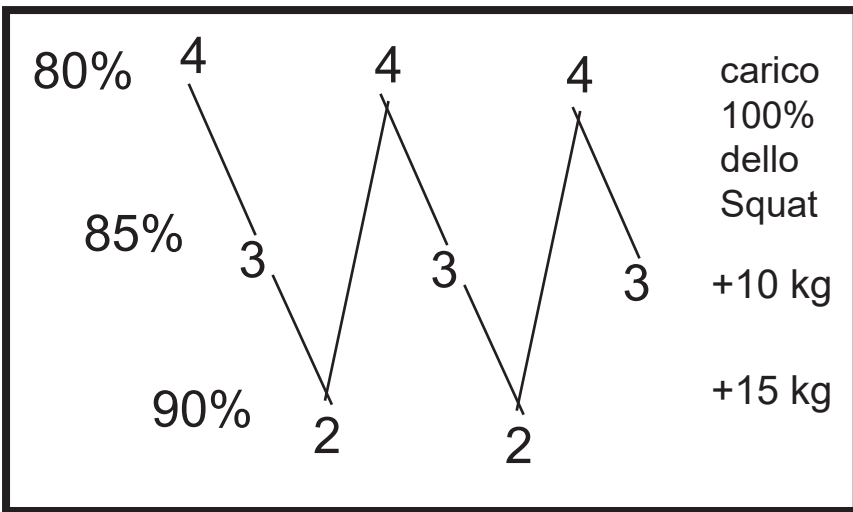
SQUAT	80%	5 X 5	85%	3 X 4	90%	3 X 2
PANCA	80%	4 X 4	85%	3 X 3	90%	3 X 2
STACCHI	80%	4 X 4	85%	3 X 3	90%	2 X 2
LENTO	80%	4 X 5	85%	3 X 3	90%	2 X 2



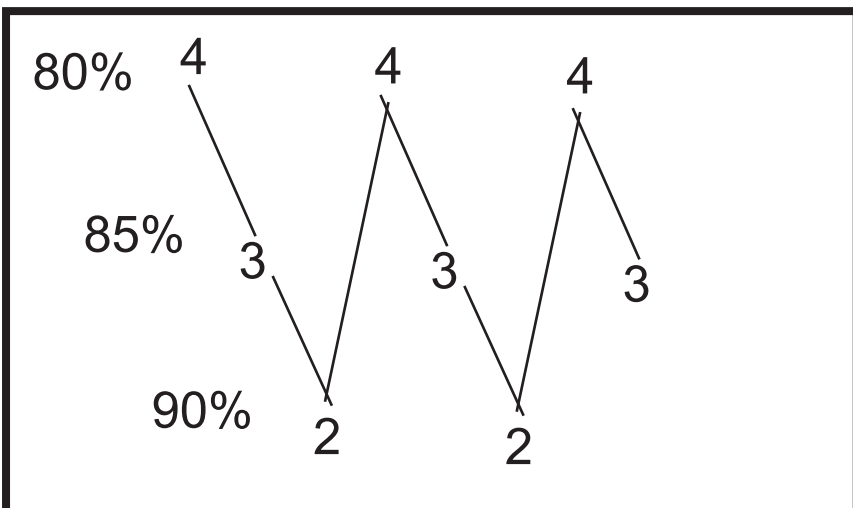
5[^] SETTIMANA
PANCA



5[^] SETTIMANA
SQUAT



5[^] SETTIMANA -
STACCHI



5[^] SETTIMANA
LENTO

MERCOLEDÌ
SQUAT
PANCA
STACCHI
LENTO

ALLENAMENTO PER L'INCREMENTO DELLA FORZA

6^ SETTIMANA

NUMERO DI ALLENAMENTI: **3**

GIORNI DI ALLENAMENTO: **LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ**

PERCENTUALE DEL CARICO: **80% - 85% - 90% - 95%**

NUMERO DI RIPETIZIONI LA SETTIMANA: **250**

NUMERO DI RIPETIZIONI PER SEDUTA DI ALLENAMENTO: **90 - 70 - 90**

NUMERO DI RIPETIZIONI PER ESERCIZIO:

Lunedì: 25 PANCA; 30 SQUAT; 15 STACCHI; 20 LENTO

Mercoledì: 20 SQUAT; 20 PANCA; 15 STACCHI; 15 LENTO

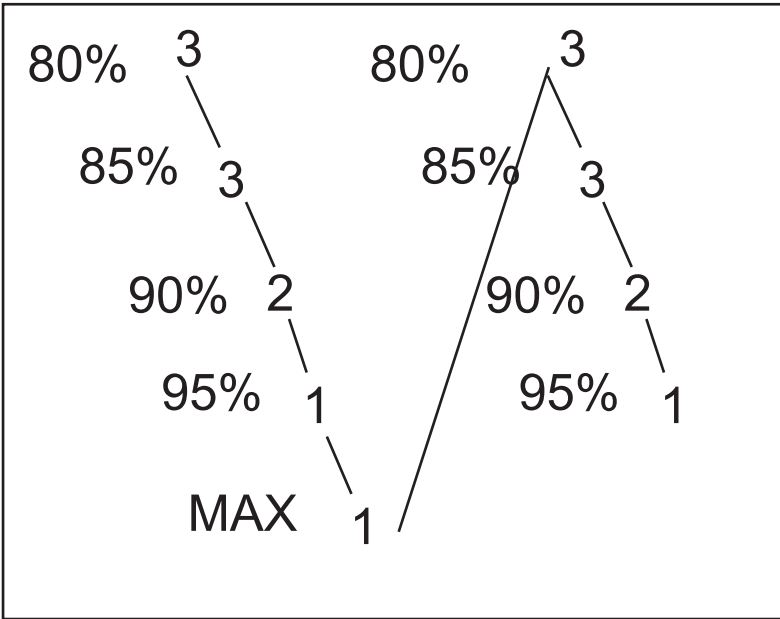
Venerdì: 25 PANCA; 30 SQUAT; 15 STACCHI; 20 LENTO

Lunedì e Venerdì

PANCA	80%	4 X 4	85%	3 X 3	90%	2 X 2
SQUAT	80%	5 X 5	85%	3 X 4		
STACCHI	80%	4 X 4	85%	3 X 3		
LENTO	80%	4 X 5	85%	3 X 3		

Mercoledì

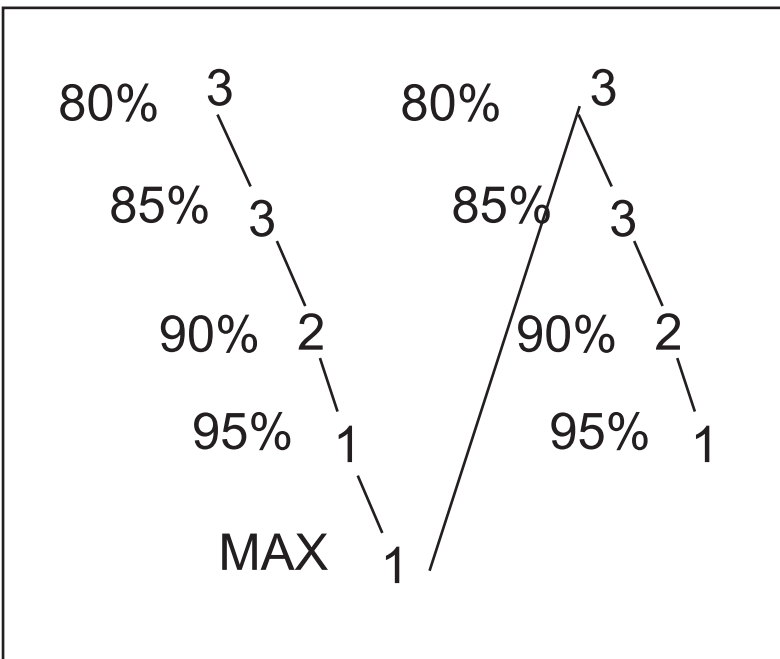
SQUAT	5 X 6
PANCA	5 X 6
STACCHI	4 X 5
LENTO	4 X 5



LUNEDÌ E VENERDÌ

PANCA
E
SQUAT

LENTO
E
STACCHI



MERCOLEDÌ

SQUAT
E
PANCA

STACCHI
E
LENTO

ALLENAMENTO PER L'INCREMENTO DELLA FORZA

7^ SETTIMANA - TEST

NUMERO DI ALLENAMENTI: **2**

GIORNI DI ALLENAMENTO: **LUNEDÌ-MERCOLEDÌ**

PERCENTUALE DEL CARICO: **80% - 85% - 90% - 95% - MAX**

NUMERO DI RIPETIZIONI: **152**

NUMERO DI RIPETIZIONI PER SEDUTA DI ALLENAMENTO: **76**

NUMERO DI RIPETIZIONI PER ESERCIZIO:

Lunedì: 19 PANCA; 19 SQUAT; 19 STACCHI; 19 LENTO

Mercoledì: 19 SQUAT; 19 PANCA; 19 STACCHI; 19 LENTO

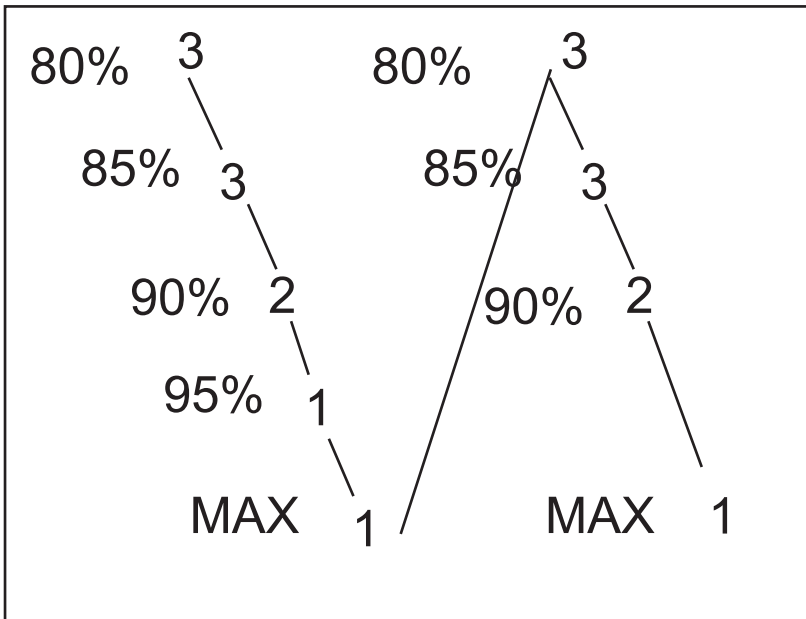
Lunedì e Venerdì

PANCA	80%	3	-	85%	3	-	90%	2	-	95%	1	MAX	1
SQUAT	80%	3	-	85%	3	-	90%	2	-	95%	1	MAX	1
STACCHI	80%	3	-	85%	3	-	90%	2	-	95%	1	MAX	1
LENTO	80%	3	-	85%	3	-	90%	2	-	95%	1	MAX	1

Mercoledì

SQUAT	80%	3	-	85%	3	-	90%	2	-	95%	1	MAX	1
PANCA	80%	3	-	85%	3	-	90%	2	-	95%	1	MAX	1
STACCHI	80%	3	-	85%	3	-	90%	2	-	95%	1	MAX	1
LENTO	80%	3	-	85%	3	-	90%	2	-	95%	1	MAX	1

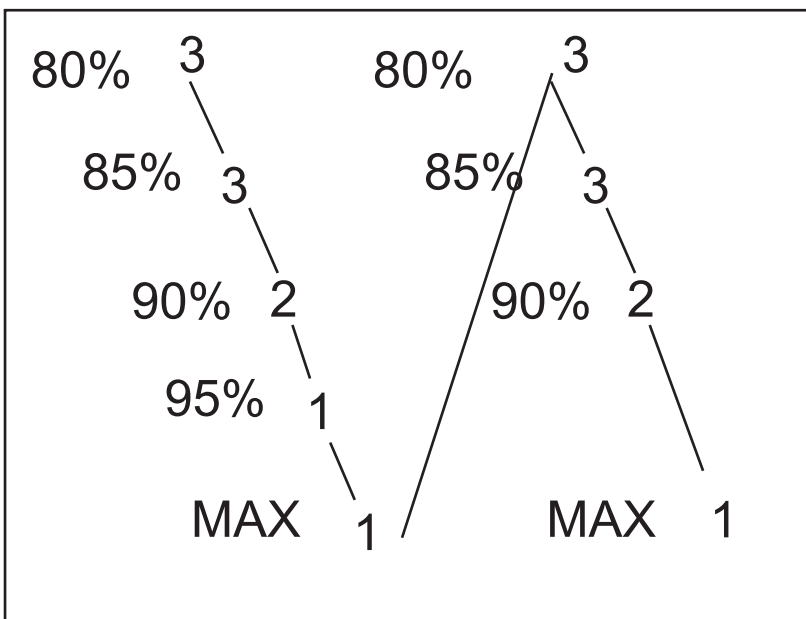
7[^] SETTIMANA
TEST



LUNEDÌ

PANCA
E
SQUAT

LENTO
E
STACCHI



MERCOLEDÌ

SQUAT
E
PANCA

STACCHI
E
LENTO

IL CICLO SUCCESSIVO SARÀ DI QUATTRO SETTIMANE ED ESCLUDERÀ DA QUESTA PROGRAMMAZIONE LA 4[^] E LA 5[^] SETTIMANA