



**ROBERTO EUSEBIO**  
 campione nazionale assoluto di BODYFITNESS  
 professionista fitness, personal trainer,  
 consulente fitness  
<http://www.robortoeusebio.it>  
[info@robortoeusebio.it](mailto:info@robortoeusebio.it)  
 cell. 338/3748518

## PROGRAMMA di forza in percentuale

(attenzione solo per atleti avanzati)

FREQUENZA 4 VOLTE SETTIMANALI

**LUNEDI E GIOVEDI:** BENCH PRESS, LENTO DIETRO, REMATORE, + 3 SET DI BICIPITI E TRICIPITI A PIACERE.

**MARTEDI E VENERDI:** SQUAT, STACCHI, + ADDOME A PIACERE

Calcolare massimali di:

bench press: .....

lento dietro:.....

rematore:.....

squat:.....

stacchi:.....

**I MASSIMALI VANNO RIPROVATI DOPO UN MESE**

%	60%	65%	70%	80%	85%	90%	95%	100%
BENCH PRESS								
LENTO DIETRO								
REMAT								
SQUAT								
STACCHI								

p.s.

**Il riscaldamento specifico è di fondamentale importanza  
 inoltre è indispensabile un partner di allenamento che per'intevenga  
 solo in caso di necessità**

**1° SETTIMANA**

**Lun e martedì**

4 serie da 5 ripetizioni con 85% del max 2 min di rec.

2 serie con il 60% del max ad esaurimento 1 min. di rec.

**Giov e ven.**

3 serie da 2 ripetizioni con il 95% del max 2 min. di rec

2 serie con il 80% del max ad esaurimento 1 min. di rec

**2° SETTIMANA**

**Lun e martedì**

4 serie da 4 ripetizioni con il 90% del max 2 min. di rec

2 serie con il 65% del max ad esaurimento 1 min. di rec.

**Giov e ven.**

3 serie da 2 ripetizioni con il 95% del max 2 min. di rec

2 serie con il 80% del max ad esaurimento 1 min. di rec.

**3° SETTIMANA**

**Lun e martedì**

4 serie da 3 ripetizioni con il 95% del max 2 min. di rec

2 serie con il 70% del max ad esaurimento 1 min. di rec.

**Giov e ven.**

3 serie da 2 ripetizioni con il max 2 min. di rec

2 serie con il 80% del max ad esaurimento 1 min. di rec

**4° SETTIMANA**

**Lun e martedì**

3 serie da 2 ripetizioni con il max 2 min. di rec

2 serie con il 80% del max ad esaurimento 1 min. di rec.

**Giov e ven.**

Riprovare i max.