



ROBERTO EUSEBIO
 campione nazionale assoluto di BODYFITNESS
 professionista fitness, personal trainer,
 consulente fitness
<http://www.robortoeusebio.it>
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.