



ROBERTO EUSEBIO
 campione nazionale assoluto di BODYFITNESS
 professionista fitness, personal trainer,
 consulente fitness
<http://www.robertoeusebio.it>
info@robertoeusebio.it
 cell. 338/3748518

PROGRAMMA DI **FORZA PERCENTUALE**

(attenzione solo per atleti avanzati) - frequenza 4 volte Settimanali

LUNEDI' E GIOVEDI': BENCH PRESS, LENTO AVANTI, REMATORE O PULLEY BASSO, + 3 SET DI BICIPITI E TRICIPITI A PIACERE.

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

Calcolare i massimali di:

BENCH PRESS _____

LENTO AVANTI _____

PULLEY O REMAT. _____

SQUAT _____

STACCHI O MEZZI _____

I MASSIMALI VANNO RIPROVATI FRA UN MESE

60% 65% 70% 75% 80% 85% 90% 95% 100%

BENCH PRESS									
LENTO AVANTI									
PULLEY REMATORE									
SQUAT LIBERO									
STACCHI O MEZZI									

P.S. il riscaldamento specifico è di fondamentale importanza, è indispensabile un partner di allenamento che intervenga in caso di necessità.

1* settimana: LUNEDI' E MARTEDI'

4 serie da 5 ripetizioni con l' 85% del max – 2 minuti di recupero
 2 serie con il 60% del max ad esaurimento – 1 minuto di recupero

GIOVEDI' E VENERDI'

3 serie da 2 ripetizioni con il 95% del max - 2 minuti di recupero
 2 serie con l' 80% del max ad esaurimento – 1 minuto di recupero

2* settimana: LUNEDI' E MARTEDI'

4 serie da 4 ripetizioni con il 90% del max – 2 minuti di recupero
 2 serie con il 65% del max ad esaurimento – 1 minuto di recupero

GIOVEDI' E VENERDI'

3 serie da due ripetizioni con il 95% del max – 2 minuti di recupero
 2 serie con l 80% del max ad esaurimento – 1 minuto di recupero

3° settimana: LUNEDI' E MARTEDI'

4 serie da 3 ripetizioni con il 95% del max – 2 minuti di recupero
 2 serie con il 70% del max ad esaurimento – 1 minuto di recupero

GIOVEDI' E VENERDI'

3 serie da 2 ripetizioni con il 100% - 2 minuti di recupero
 2 serie con l'80% del max ad esaurimento- 1 minuto di recupero

4° settimana: LUNEDI' E MARTEDI'

3 serie da 2 ripetizioni con il 100% - 2 minuti di recupero
 2 serie con l'80% del max – 1 minuto di recupero

GIOVEDI' E VENERDI'

RIPROVARE I MASSIMALI