

VALHALLA - 6 WEEK BENCH PRESS UPGRADE

SETTIMANA 1 - (lunedì)

6 x 3 - 80% - rest 3

prima ripetizione discesa controllata e fermo 1 al petto, le altre anche veloci

3 x 6 - 70% - rest 3

prime 3 ripetizioni discesa controllata e fermo 1 al petto, le altre anche veloci

SETTIMANA 1 - (venerdì)

10 x MAX REPS - 64% - rest 3

anche veloci ma sempre raggiungendo il petto e senza rimbalzo

SETTIMANA 2 - (lunedì)

6 x 3 - 82% - rest 3

prima ripetizione discesa controllata e fermo 1 al petto, le altre anche veloci

3 x 6 - 72% - rest 3

prime 3 ripetizioni discesa controllata e fermo 1 al petto, le altre anche veloci

SETTIMANA 2 - (venerdì)

10 x MAX REPS - 66% - rest 3

anche veloci ma sempre raggiungendo il petto e senza rimbalzo

SETTIMANA 3 - (lunedì)

6 x 3 - 84% - rest 3 se necessario fino a 5

prima ripetizione discesa controllata e fermo 1 al petto, le altre anche veloci

3 x 6 - 74% - rest 3

prime 3 ripetizioni discesa controllata e fermo 1 al petto, le altre anche veloci

SETTIMANA 3 - (venerdì)

8 x 6 - 70% - rest 3 se necessario fino a 4

anche veloci ma sempre raggiungendo il petto e senza rimbalzo

SETTIMANA 4 - (lunedì)

VALHALLA - 6 WEEK BENCH PRESS UPGRADE

6 x 3 - 86% - rest 3 se necessario fino a 5

prima ripetizione discesa controllata e fermo 1 al petto, le altre anche veloci

3 x 6 - 76% - rest 3 se necessario fino a 5

prime 3 ripetizioni discesa controllata e fermo 1 al petto, le altre anche veloci

SETTIMANA 4 - (venerdì)

6 x 6 - 74% - rest 3 se necessario fino a 5

anche veloci ma sempre raggiungendo il petto e senza rimbalzo

SETTIMANA 5 - (lunedì)

6 x 3 - 88% - rest 3 se necessario fino a 5

prima ripetizione discesa controllata e fermo 1 al petto, le altre anche veloci

3 x 6 - 78% - rest 3 se necessario fino a 5

prime 3 ripetizioni discesa controllata e fermo 1 al petto, le altre anche veloci

SETTIMANA 5 - (venerdì)

6 x 6 - 78% - rest 3 se necessario fino a 5

anche veloci ma sempre raggiungendo il petto e senza rimbalzo

SETTIMANA 6 - (lunedì)

6 x 3 - 90% - rest 3 se necessario fino a 5

prima ripetizione discesa controllata e fermo 1 al petto, le altre anche veloci

3 x 6 - 80% - rest 3 se necessario fino a 5

prime 3 ripetizioni discesa controllata e fermo 1 al petto, le altre anche veloci

SETTIMANA 6 - (venerdì)

6 x 6 - 80% - rest 3 se necessario fino a 5

anche veloci ma sempre raggiungendo il petto e senza rimbalzo

SETTIMANA 7 - (test 1RM mercoledì)