

VALHALLA - 6 WEEK BENCH PRESS UPGRADE + SQUAT e DEADLIFT MAINTENANCE

(quando il nome dell' esercizio non è indicato si tratta di panca)

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

SQUAT - 6 x 3 - 70% - rest 3

SETTIMANA 1 - (mercoledì) - STACCO - 6 x 3 - 70% - rest 3

SETTIMANA 1 - (venerdì)

10 x MAX REPS - 64% - rest 3 - anche veloci ma sempre raggiungendo il petto e senza rimbalzo

SQUAT - 6 x 3 - 70% - rest 3

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

SQUAT - 5 x 4 - 70% - rest 3

SETTIMANA 2 - (mercoledì) - STACCO - 5 x 4 - 70% - rest 3

SETTIMANA 2 - (venerdì)

10 x MAX REPS - 66% - rest 3 - anche veloci ma sempre raggiungendo il petto e senza rimbalzo

SQUAT - 5 x 4 - 70% - rest 3

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)

SQUAT - 4 x 5 - 70% - rest 3

SETTIMANA 3 - (mercoledì) - STACCO - 4 x 5 - 70% - rest 3

SETTIMANA 3 - (venerdì)

8 x 6 - 70% - rest 3 se necessario fino a 4
(anche veloci ma sempre raggiungendo il petto e senza rimbalzo)

SQUAT - 4 x 5 - 70% - rest 3

VALHALLA - 6 WEEK BENCH PRESS UPGRADE + SQUAT e DEADLIFT MAINTENANCE

(quando il nome dell' esercizio non è indicato si tratta di panca)

SETTIMANA 4 - (lunedì)

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)

SQUAT - 6 x 3 - 75% - rest 3

SETTIMANA 4 - (mercoledì) - STACCO - 6 x 3 - 75% - rest 3

SETTIMANA 4 - (venerdì)

6 x 6 - 74% - rest 3 se necessario fino a 5
(anche veloci ma sempre raggiungendo il petto e senza rimbalzo)

SQUAT - 6 x 3 - 75% - rest 3

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)

SQUAT - 5 x 4 - 75% - rest 3

SETTIMANA 5 - (mercoledì) - STACCO - 5 x 4 - 75% - rest 3

SETTIMANA 5 - (venerdì)

6 x 6 - 78% - rest 3 se necessario fino a 5
(anche veloci ma sempre raggiungendo il petto e senza rimbalzo)

SQUAT - 5 x 4 - 75% - rest 3

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)

SQUAT - 4 x 5 - 75% - rest 3

SETTIMANA 6 - (mercoledì) - STACCO - 4 x 5 - 75% - rest 3

SETTIMANA 6 - (venerdì)

6 x 6 - 80% - rest 3 se necessario fino a 5
(anche veloci ma sempre raggiungendo il petto e senza rimbalzo)

SQUAT - 4 x 5 - 75% - rest 3

SETTIMANA 7 - (test 1RM mercoledì)