



#### **Approfondimenti e consigli pratici:**

Prima di renderlo pubblico ho testato lo SQUAKE su una ventina di soggetti sia normali che avanzati (cioè anche gente con BW 2.5/3 di massimale) e tutti sono riusciti sia a fare le 10 singole al 100% durante la settimana 6 che a migliorare il proprio massimale testandolo la settimana seguente. Tutti avevano in comune un'esecuzione mediamente buona del gesto (lo SQUAT) senza quella si va poco lontano.

Dove non è indicata la percentuale di carico (es. la panca con manubri o il rematore) quello che viene richiesto, che premia, è il massimo impegno sempre, potremmo dire "RPE 10" anche se non amo usare questa scala in questi contesti per motivi vari, insomma dare il massimo in quanto a peso usato ma non a totale scapito dell'esecuzione.

Non cambiate niente, cioè attenetevi al piano perchè togliere cose, cambiare giorni/recuperi, aggiungere cose ecc. può falsare il tutto.

ATTEGGIAMENTO TOSTO, massiccio, incazzato! Insomma se dobbiamo spingere davvero non lo si può fare con lo stesso modo di fare che avremmo camminando a piedi scalzi in un prato canticchiando... Il sistema nervoso non si attiva bene e i carichi non salgono come dovrebbero o non salgono proprio... GRINTA! RABBIA SEMPRE! INOGNI SINGOLO ALLENAMENTO! IN OGNI SINGOLA RIPETIZIONE! E' una guerra e se non fate così il bilanciere ha già vinto!

Non dimenticate poi se lo provate, di farmi sapere come è andata con un commento sul mio sito, sul mio blog Facebook, nel mio gruppo o anche semplicemente inviandomi una email.

**NOTA: SONO SEMPRE INDICATE PRIMA LE SERIE E POI LE RIPETIZIONI.**

**SETTIMANA 1 giorno 1 (lunedì)**

SQUAT 10 x 1 x 80% - rest 3 minuti

discesa in 3 secondi, fermo 2 secondi in buca, salita esplosiva/veloce il più possibile.

PANCA 6 x 5 x 70% - rest 3 minuti

discesa in 3 secondi, fermo 2 secondi al petto, salita esplosiva/veloce il più possibile.

REMATORE CON BILANCIERE - 4 x 12 RPE 10/MASSIMO SFORZO rest 2 minuti

**SETTIMANA 1 Giorno 2 (mercoledì)**

SQUAT 8 x 2 x 80% - rest 3 minuti

discesa in 3 secondi, fermo 2 secondi in buca, salita esplosiva/veloce il più possibile.

PANCA 6 x 5 x 70% - rest 3 minuti

discesa in 3 secondi, fermo 2 secondi al petto, salita esplosiva/veloce il più possibile.

PANCA CON MANUBRI 4 x (10 RPE 10/MASSIMO SFORZO + rest 20 secondi + MAX REPS) rest 2 minuti  
se si stima male il carico e vengono 1 o 2 reps in più o in meno "va bene lo stesso"

**SETTIMANA 1 giorno 3 (venerdì)**

SQUAT 6 x 3 x 80% - rest 3 minuti

discesa in 3 secondi, fermo 2 secondi in buca, salita esplosiva/veloce il più possibile.

STACCO 10 x 1 x 90% - rest 3 minuti

MILITARY PRESS 6 x 10 - rest 2 minuti



**NOTA: SONO SEMPRE INDICATE PRIMA LE SERIE E POI LE RIPETIZIONI.**

**SETTIMANA 2 giorno 1 (lunedì)**

SQUAT 10 x 1 x 85% - rest 3 minuti

discesa in 3 secondi, fermo 2 secondi in buca, salita esplosiva/veloce il più possibile.

PANCA 6 x 6 x 70% - rest 3 minuti

discesa in 3 secondi, fermo 2 secondi al petto, salita esplosiva/veloce il più possibile.

REMATORE CON BILANCIERE - 4 x 12 RPE 10/MASSIMO SFORZO rest 2 minuti

**SETTIMANA 2 Giorno 2 (mercoledì)**

SQUAT 8 x 2 x 80% - rest 3 minuti

discesa in 3 secondi, fermo 2 secondi in buca, salita esplosiva/veloce il più possibile.

PANCA 6 x 6 x 70% - rest 3 minuti

discesa in 3 secondi, fermo 2 secondi al petto, salita esplosiva/veloce il più possibile.

PANCA CON MANUBRI 4 x (9 RPE 10/MASSIMO SFORZO + rest 20 secondi + MAX REPS) rest 2 minuti

se si stima male il carico e vengono 1 o 2 reps in più o in meno "va bene lo stesso"

**SETTIMANA 2 giorno 3 (venerdì)**

SQUAT 6 x 3 x 80% - rest 3 minuti

discesa in 3 secondi, fermo 2 secondi in buca, salita esplosiva/veloce il più possibile.

STACCO 8 x 2 x 85% - rest 3 minuti

MILITARY PRESS 6 x 9 - rest 2 minuti



**NOTA: SONO SEMPRE INDICATE PRIMA LE SERIE E POI LE RIPETIZIONI.**

**SETTIMANA 3 giorno 1 (lunedì)**

SQUAT 10 x 1 x 90% - rest 3 minuti

discesa in 2-3 secondi, fermo 1 secondo in buca, salita esplosiva/veloce il più possibile.

PANCA 6 x 7 x 70% - rest 3 minuti

discesa in 3 secondi, fermo 2 secondi al petto, salita esplosiva/veloce il più possibile.

REMATORE CON BILANCIERE - 4 x 10 RPE 10/MASSIMO SFORZO rest 2 minuti

**SETTIMANA 3 Giorno 2 (mercoledì)**

SQUAT 8 x 2 x 85% - rest 3 minuti

discesa in 3 secondi, fermo 1 secondo in buca, salita esplosiva/veloce il più possibile.

PANCA 6 x 7 x 70% - rest 3 minuti

discesa in 3 secondi, fermo 2 secondi al petto, salita esplosiva/veloce il più possibile.

PANCA CON MANUBRI 4 x (8 RPE 10/MASSIMO SFORZO + rest 20 secondi + MAX REPS) rest 2 minuti  
se si stima male il carico e vengono 1 o 2 reps in più o in meno "va bene lo stesso"

**SETTIMANA 3 giorno 3 (venerdì)**

SQUAT 6 x 3 x 80% - rest 3 minuti

discesa in 3 secondi, fermo 1 secondo in buca, salita esplosiva/veloce il più possibile.

STACCO 6 x 3 x 80% - rest 3 minuti

MILITARY PRESS 6 x 8 - rest 2 minuti



**NOTA: SONO SEMPRE INDICATE PRIMA LE SERIE E POI LE RIPETIZIONI.**

**SETTIMANA 4 giorno 1 (lunedì)**

SQUAT 10 x 1 x 90% - rest 3 minuti

discesa in 2-3 secondi, fermo 1 secondo in buca, salita esplosiva/veloce il più possibile.

PANCA 6 x 8 x 70% - rest 3 minuti

discesa in 2-3 secondi, fermo 1 secondo al petto, salita esplosiva/veloce il più possibile.

REMATORE CON BILANCIERE - 4 x 10 RPE 10/MASSIMO SFORZO rest 2 minuti

**SETTIMANA 4 Giorno 2 (mercoledì)**

SQUAT 8 x 2 x 85% - rest 3 minuti

discesa in 2-3 secondi, fermo 1 secondo in buca, salita esplosiva/veloce il più possibile.

PANCA 6 x 8 x 70% - rest 3 minuti

discesa in 2-3 secondi, fermo 1 secondo al petto, salita esplosiva/veloce il più possibile.

PANCA CON MANUBRI 4 x (7 RPE 10/MASSIMO SFORZO + rest 20 secondi + MAX REPS) rest 2 minuti  
se si stima male il carico e vengono 1 o 2 reps in più o in meno "va bene lo stesso"

**SETTIMANA 4 giorno 3 (venerdì)**

SQUAT 6 x 3 x 85% - rest 3 minuti

discesa in 2-3 secondi, fermo 1 secondo in buca, salita esplosiva/veloce il più possibile.

STACCO 5 x 4 x 75% - rest 3 minuti

MILITARY PRESS 6 x 7 - rest 2 minuti



**NOTA: SONO SEMPRE INDICATE PRIMA LE SERIE E POI LE RIPETIZIONI.**

**SETTIMANA 5 giorno 1 (lunedì)**

SQUAT 10 x 1 x 95% - rest 3 minuti

PANCA 6 x 9 x 70% - rest 3 minuti

discesa in 2-3 secondi, fermo 1 secondo al petto, salita esplosiva/veloce il più possibile.

REMATORE CON BILANCIERE - 4 x 8 RPE 10/MASSIMO SFORZO rest 2 minuti

**SETTIMANA 5 Giorno 2 (mercoledì)**

SQUAT 8 x 2 x 90% - rest 3 minuti

PANCA 6 x 9 x 70% - rest 3 minuti

discesa in 2-3 secondi, fermo 1 secondo al petto, salita esplosiva/veloce il più possibile.

PANCA CON MANUBRI 4 x (6 RPE 10/MASSIMO SFORZO + rest 20 secondi + MAX REPS) rest 2 minuti

se si stima male il carico e viene 1 rep in più o in meno "va bene lo stesso"

**SETTIMANA 5 giorno 3 (venerdì)**

SQUAT 6 x 3 x 85% - rest 3 minuti

STACCO 4 x 5 x 70% - rest 3 minuti

MILITARY PRESS 6 x 6 - rest 2 minuti



**NOTA: SONO SEMPRE INDICATE PRIMA LE SERIE E POI LE RIPETIZIONI.**

**SETTIMANA 6 giorno 1 (lunedì)**

SQUAT 10 x 1 x 100% - rest 3 minuti

PANCA 6 x 10 x 70% - rest 3 minuti

discesa in 2-3 secondi, fermo 1 secondo al petto, salita esplosiva/veloce il più possibile.

REMATORE CON BILANCIERE - 4 x 8 RPE 10/MASSIMO SFORZO rest 2 minuti

**SETTIMANA 6 Giorno 2 (mercoledì)**

SQUAT 8 x 2 x 95% - rest 3 minuti

PANCA 6 x 10 x 70% - rest 3 minuti

discesa in 2-3 secondi, fermo 1 secondo al petto, salita esplosiva/veloce il più possibile.

PANCA CON MANUBRI 4 x (5 RPE 10/MASSIMO SFORZO + rest 20 secondi + MAX REPS) rest 2 minuti

se si stima male il carico e viene 1 rep in più o in meno "va bene lo stesso"

**SETTIMANA 6 giorno 3 (venerdì)**

SQUAT 6 x 3 x 90% - rest 3 minuti

STACCO 3 x 6 x 65% - rest 3 minuti

MILITARY PRESS 6 x 5 - rest 2 minuti

