

Steel ME

OLTRE 1 ANNO di allenamenti intensi creati
per ottenere il massimo aumento
di forza e massa muscolare.

ATTENZIONE:

squat, panca e stacco
sempre presenti.

*Con varianti in palestra
e in Home Gym
(anche solo bilanciere)
+ consigli pratici!*





Mi presento sono **Gianni Nencioni**, top trainer Federazione Italiana Fitness, Strength Trainer di terzo livello ed ex docente FIPE (Federazione Italiana Pesistica) e ci tengo a dirti **GRAZIE** per aver comprato questo e-book che ho scritto mettendo in fila il meglio di quanto ho fatto negli anni allenando tante persone.

Si tratta solo di un piccolo e-book con i miei programmi di allenamento ma spero vivamente ti piacerà quanto è piaciuto a me scriverlo, se seguirai i consigli e gli allenamenti che ci sono riportati, sono certo ne trarrai benefici sia per la forza che per l'ipertrofia!

Nell'e-book troverai:

- Breve riscaldamento generico che è bene fare sempre prima di iniziare.
- Esercizi di stretching / mobilità da eseguire dopo l'allenamento.
- Consigli di base su come eseguire gli esercizi fondamentali.
- Programmi per 57 settimane di allenamento dove farai accumulo (cioè in pratica volume e volume ad alta intensità), trasformazione, cioè una fase transitoria fra volume e intensità, e poi dopo intensificazione per stimolare al massimo il sistema nervoso. Durante tutto questo lavorerai anche per l'ipertrofia.

Non dimenticare di visitare il mio sito www.forzatonica.it

RISCALDAMENTO/MOBILITÀ DI BASE (solo 5 minuti) da fare pre-allenamento:



1) - questa è una demo - questa è una demo - questa è una demo - questa è una demo - questa è una demo - questa è una demo - questa è una demo

**2) - questa è una demo - questa è una demo - questa è una
demo - questa è una demo - questa è una demo - questa è
una demo - questa è una demo - questa è una demo - questa
è una demo - questa è una demo**

[illegible]

**4) - questa è una demo - questa è una demo - questa è una demo - questa è una
demo - questa è una demo - questa è una demo - questa è una demo - questa è
una demo - questa è una demo - questa è una demo - questa è una demo - questa
è una demo - questa è una demo - questa è una demo - questa è una demo**



NOTA: - questa è una demo - questa è una demo - questa è una demo - questa è una demo - questa è una demo - questa è una demo

NOTA: ci sono altri consigli specifici in ogni pagina di programmazione.

NON FOSSILIZZATEVI SUL NUMERO ESATTO DI RIPETIZIONI - questa è una demo - questa è una
demo - questa è una demo - questa è una demo - questa è una demo - questa è una demo-
questa è una demo - questa è una demo - questa è una demo - questa è una demo - questa è
una demo- questa è una demo- questa è una demo- questa è una demo- questa è una demo-
questa è una demo- questa è una demo- questa è una demo- questa è una demo

ESEMPIO SETTIMANA DI ALLENAMENTO: nell'e-book completo ci sono 57 settimane in progressioni da 8 settimane ognuna con uno scopo specifico.

● **SETTIMANA "X" - GIORNO 1**

SQUAT: 5 SERIE da 4 RIPETIZIONI al 75% del 1RM o RPE 9-10 - PAUSA 3 minuti

PANCA: 5 SERIE da 7 RIPETIZIONI al 60-65% del 1RM o RPE 9-10 - PAUSA 2.5 minuti

CROCI AI CAVI ALTI: 3 SERIE da 10 RIPETIZIONI - RPE 10 - PAUSA 1.5 minuti

(alternativa: croci con manubri)

PUSH DOWN (SPINTE IN BASSO) AL CAVO: 3 SERIE da 10 RIPETIZIONI - RPE 10 - PAUSA 1 minuto

(alternativa: french press schiena su panca con bilanciere o manubri)

● **SETTIMANA "X" - GIORNO 2**

STACCO: 5 SERIE da 4 RIPETIZIONI al 75% del 1RM o RPE 9-10 - PAUSA 3 minuti

STACCO: 3 SERIE da 7 RIPETIZIONI al 60-65% del 1RM o RPE 9-10 - PAUSA 2.5 minuti

LAT MACHINE: 4 SERIE da 10 RIPETIZIONI - RPE 10 - PAUSA 1.5 minuti

(alternativa: rematore con bilanciere)

CURL CON BILANCIERE: 3 SERIE da 9 RIPETIZIONI - RPE 10 - PAUSA 1.5 minuti

CURL CON BILANCIERE: 1 SERIE x tutte le ripetizioni che riesci a fare, stesso peso usato prima

● **SETTIMANA "X" - GIORNO 3**

PANCA: 5 SERIE da 4 RIPETIZIONI al 75% del 1RM o RPE 9-10 - PAUSA 3 minuti

CHEST PRESS: 2 SERIE da 15 RIPETIZIONI - RPE 10 - PAUSA 2 minuti

(alternativa: panca con manubri)

LENTO AVANTI: 3 SERIE da 10 RIPETIZIONI - RPE 10 - PAUSA 2 minuti

SQUAT: 3 SERIE da 7 RIPETIZIONI al 60-65% del 1RM o RPE 9-10 - PAUSA 2.5 minuti

LEG PRESS PIEDI IN ALTO (spinta di talloni): 3 SERIE da 12 RIPETIZIONI - RPE 10 - PAUSA 2 minuti

(alternativa: stacco gambe tese)

● **RPE = SCALA DI PERCEZIONE DELLA FATICA:**

il concetto è abbastanza semplice, diamo un voto alla fatica che va da 1 a 10 (coma a scuola) dove 1 rappresenta fatica quasi inesistente, 6 fatica appena sufficiente/percettibile, 10 fatica massima. Questo significa che ad esempio RPE 7-8 indica una fatica non assoluta ma intensa, RPE 9 invece è quasi il massimo che si riuscirebbe a fare con quel peso per le ripetizioni indicate.

● **CONSIGLIO PER LO STACCO A GAMBE TESE:**

niente accelerazioni qui! E' un esercizio "per i muscoli" non per la forza, la parte sistemica relativa al sistema nervoso non viene comunque mai particolarmente stimolata, quindi una positiva "esplosiva" serve solo a diminuire il tempo sotto tensione, oltre a fare rischiare qualcosa per la schiena...

Grazie per aver scelto i miei programmi di allenamento!

Ti ricordo che se qualcosa non fosse chiaro puoi contattarmi scrivendomi una email all'indirizzo forzatonica@gmail.com e ad ogni modo, ti chiedo scusa per eventuali errori nel testo o per la formattazione, sono un allenatore (non uno scrittore) ma ci tenevo a scrivere questo e-book in modo da condividere allenamenti che negli anni hanno portato benefici a centinaia di persone.

Gianni / Forzatonica - www.forzatonica.it



- **Scrivimi per una consulenza online gratuita.**

- **Seguimi su Instagram**

- **Visita il mio sito:
forzatonica.it**

20+ certificazioni (16 federali).
30+ anni esperienza (10+ online).
4000+ persone allenate negli anni.
Coach Gianni - forzatonica.it

