

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