



Scheda di allenamento

Push/Pull/Legs 6 volte a settimana

Push, Pull e Legs due volte a settimana, sei giorni di allenamento

Push allena petto, spalle e tricipiti, Pull schiena e bicipiti, poi c'è il giorno gambe. Ogni gruppo muscolare viene allenato due volte a settimana. La scheda richiede molto tempo e un buon recupero: sonno, calorie e proteine devono essere a posto. Per chi inizia è meglio la scheda full body.

Settimana tipo

Lun Push A	Mar Pull A	Mer Legs A	Gio Push B	Ven Pull B	Sab Legs B	Dom Riposo
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Un giorno di riposo a settimana è obbligatorio. Se il recupero scarseggia, inserisci un secondo giorno di riposo e prosegui semplicemente con il ritmo.

Come funziona la scheda

Progressione: doppia progressione

1. Parti con un carico con cui in tutte le serie raggiungi il limite inferiore dell'intervallo di ripetizioni con il RIR indicato.
2. Da una seduta all'altra aumenta le ripetizioni, finché in tutte le serie raggiungi il limite superiore.
3. Poi aumenta il carico del più piccolo incremento sensato (bilanciere di solito 2,5 kg, manubri e macchine il gradino successivo) e riparti dal limite inferiore.

RIR: ripetizioni in riserva

RIR 2 significa: a fine serie ti sarebbero rimaste due ripetizioni pulite. Esercizi fondamentali con RIR da 1 a 3, esercizi di isolamento più vicini al cedimento (RIR da 0 a 1).

Recuperi

Esercizi fondamentali da 2 a 3 minuti, esercizi di isolamento da 1 a 2 minuti.

Se non progredisci

Se le prestazioni calano per due o tre sedute, pianifica una settimana più leggera: metà delle serie, RIR da 3 a 4. Controlla anche sonno e calorie.

Riscaldamento

- Da 5 a 10 minuti leggeri su bici, tapis roulant o vogatore.
- Prima del primo esercizio fondamentale da 2 a 4 serie di riscaldamento con carico crescente, ad esempio bilanciere scarico x 10, poi circa 50 % x 5, 70 % x 3 e 85 % x 1 del carico di lavoro.
- Altri esercizi: di solito basta una serie leggera.

Informazioni generali, non una consulenza medica. In caso di patologie, dolori o gravidanza, chiedi prima il parere del medico.

Push A

Esercizio	Serie x rip.	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Panca piana	3 x 6-8	2						
Military press	3 x 8-10	2						
Panca inclinata con manubri	2 x 10-12	2						
Alzate laterali	3 x 12-15	1						
Pushdown ai cavi per tricipiti	2 x 10-15	1						
Estensioni tricipiti sopra la testa	2 x 10-15	1						

Pull A

Esercizio	Serie x rip.	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Trazioni (o Lat machine)	3 x 6-10	2						
Rematore con bilanciere	3 x 8-10	2						
Lat machine	2 x 10-12	2						
Face pull	2 x 12-15	1						
Curl per bicipiti	3 x 10-12	1						
Hammer curl	2 x 10-12	1						

Nelle colonne delle settimane scrivi carico x ripetizioni, ad esempio 60 x 8.

Legs A

Esercizio	Serie x rip.	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Squat	3 x 6-8	2						
Stacco rumeno	3 x 8-10	2						
Leg press	2 x 10-12	2						
Leg curl	2 x 10-15	1						
Calf raise	3 x 10-15	1						

Push B

Esercizio	Serie x rip.	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Military press	3 x 6-8	2						
Panca inclinata con bilanciere	3 x 8-10	2						
Dip (o Chest press)	2 x 8-12	2						
Alzate laterali	3 x 12-15	1						
Estensioni tricipiti sopra la testa	2 x 10-15	1						

Nelle colonne delle settimane scrivi carico x ripetizioni, ad esempio 60 x 8.

Pull B

Esercizio	Serie x rip.	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Stacco da terra	2 x 5-6	2-3						
Lat machine	3 x 8-12	2						
Rematore ai cavi da seduto	3 x 10-12	2						
Reverse fly	2 x 12-15	1						
Curl su panca inclinata	2 x 10-12	1						

Legs B

Esercizio	Serie x rip.	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Squat bulgaro per lato	3 x 8-10	2						
Hip thrust	3 x 8-12	2						
Leg extension	2 x 12-15	1						
Leg curl	3 x 10-15	1						
Calf raise	3 x 10-15	1						
Crunch ai cavi	2 x 10-15	1						

Nelle colonne delle settimane scrivi carico x ripetizioni, ad esempio 60 x 8.