

## Marco Morrone e Federico Redini

Lavoro di impostazione tecnica finalizzata all'aumento dei fondamentali di forza con bilanciere.

Focus su esercizi di forza. Abbondante lavoro tecnico in multifrequenza, con tante accosciate e intreccio volume-intensità.

Cos'è RPE? Una scala di fatica percepita, si usa sia sui lavori di forza (bilanciere, serie per ripetizioni) che per quelli aerobici.

Ad esempio "RPE 9" in un esercizio di forza implica l'utilizzo di un carico molto impegnativo ma non "massimale" per quel numero di ripetizioni. "RPE 10" significherebbe invece che per quel determinato numero di ripetizioni non sarebbe possibile sollevare ulteriormente il bilanciere.

W1	A	B	C	D
	<p>Global &amp; Specific</p> <p>Bench Press 6x4s @60%</p> <p>Tempo Back Squat (3"-2"-3") 4x6s @55%</p> <p>Deadlift 3x5s @60%</p> <p>5' Accumulo di Pullup Strict (Qualitativi, no slanci, no oscillazioni, scegliere se adottare la presa prona o quella supina, da mantenere per tutti i 5 minuti. Contateli!)</p>	<p>Global &amp; Specific</p> <p>10' Accumulo Pullups (Kipping o Strict)</p> <p>Good Morning 8x3s @20kg</p> <p>Tempo Front Squat (3"-2"-3") 3x6s @RPE 7 (Er Terribile può eseguire con carico maggiore con esecuzione normale)</p> <p>Power Clean Accumulo tecnico 20'</p> <p>Tempo Press (1"-3"-3") 3x6s @60% (Waldo può eseguire con carico maggiore con esecuzione normale. Occhio a non schienare!)</p>	<p>Global &amp; Specific</p> <p>Bench Press (Stop 2") 3x6s @70%</p> <p>Back Squat 8x4s @60%</p> <p>DB Bench Press 8x3s @RPE 8</p> <p>Back Lunges (Dal rack) 6+6 x4s @RPE 8 (Occhio alla percezione di spinta e stabilità sui piedi. Può darvi tanto se vi concentrate, sennò diventa solo "spostare pesi")</p> <p>Matador Dips (con elastico, come nella vecchia programmazione) 1x10s</p>	<p>Global &amp; Specific</p> <p>OH Squat Trovare un carico adeguato per fare un 3x6s bello controllato</p> <p>Push Press 3x6s @70%</p> <p>Deadlift 8x4s @60%</p> <p>5' Accumulo di Pullup Strict (Come allenamento A, ma meglio!)</p>

W2	A	B	C	D
	<p>Global &amp; Specific</p> <p>Bench Press 6x5s @65%</p> <p>Tempo Back Squat (3"-2"-3") 4x8s @55%</p> <p>Deadlift 3x5s @65%</p> <p>5' Accumulo di Pullup Strict (Qualitativi, no slanci, no oscillazioni, scegliere se adottare la presa prona o quella supina, da mantenere per tutti i 5 minuti. Contateli!)</p>	<p>Global &amp; Specific</p> <p>Good Morning 8x3s @25kg</p> <p>Tempo Front Squat (3"-2"-3") 3x6s @RPE 8 (Er Terribile può eseguire con carico maggiore con esecuzione normale)</p> <p>Power Clean Accumulo tecnico 20'</p> <p>Tempo Press (1"-3"-3") 3x6s @65% (Waldo può eseguire con carico maggiore con esecuzione normale)</p>	<p>Global &amp; Specific</p> <p>Bench Press (Stop 2") 3x6s @75%</p> <p>Back Squat 8x2s @65% 10x2s @60%</p> <p>DB Bench Press 8x4s @RPE 8</p> <p>Back Lunges (Dal rack) 8+8 x4s @RPE 8</p> <p>Matador Dips (con elastico) 2x8s</p>	<p>Global &amp; Specific</p> <p>OH Squat Trovare un carico adeguato per fare un 4x6s bello controllato</p> <p>Push Press 3x3s @70% 3x3s @75%</p> <p>Deadlift 8x2s @65% 10x2s @60%</p> <p>Rope Climb 2x2s 1x2s</p>

W3	A	B	C	D
	<p>Global &amp; Specific</p> <p>Bench Press 5x5s @70%</p> <p>Back Squat Ramping tecnico di 3 Reps Esecuzione impeccabile, profonda, senza stop</p> <p>Deadlift Ramping tecnico di 2 Reps fino al 90%</p> <p>5' Accumulo di Pullup Strict (Qualitativi, no slanci, no oscillazioni, scegliere se adottare la presa prona o quella supina, da mantenere per tutti i 5 minuti. Contateli!)</p>	<p>Global &amp; Specific</p> <p>Good Morning 8x3s @30kg</p> <p>Front Squat 5 MAV + 3x3 (Vi prego chiedete a me)</p> <p>Power Clean Accumulo tecnico 20'</p> <p>Press 5 MAV + 3x3 (Vi prego chiedete a me)</p>	<p>Global &amp; Specific</p> <p>Bench Press (Stop 2") Trovare un peso abbastanza ignorante ma gestibilissimo (GESTIBILISSIMO) per fare 1x10s con recupero abbastanza stretto, circa 1'15"</p> <p>Back Squat 10x4s @65%</p> <p>DB Bench Press 8x4s @RPE 8</p> <p>Step Up 8+8 x3s @8+8kg</p> <p>Matador Dips (con elastico) 3x6s</p>	<p>Global &amp; Specific</p> <p>OH Squat Trovare un carico adeguato per fare un 5x6s bello controllato</p> <p>Push Press 3 @70% 3x5s @75%</p> <p>Deadlift 10x4s @65%</p> <p>Rope Climb 2x2s 1x3s</p>

W4	A	B	C	D
	<p>Global &amp; Specific</p> <p>Bench Press Find 3 RMQ</p> <p>Back Squat Find 5 RMQ</p> <p>Deadlift 3x5s @85%</p> <p>5' Accumulo di Pullup Strict (Qualitativi, no slanci, no oscillazioni, scegliere se adottare la presa prona o quella supina, da mantenere per tutti i 5 minuti. Contateli!)</p>	<p>Global &amp; Specific</p> <p>Good Morning 6x4s @40kg</p> <p>Front Squat Find 1 RMQ</p> <p>Power Clean Accumulo tecnico 20'</p> <p>Press Find 1 RMQ</p>	<p>Global &amp; Specific</p> <p>Bench Press (Stop 2") 6x6 @60%</p> <p>Back Squat 6x4s @70%</p> <p>DB Bench Press 5x4s @RPE 9</p> <p>Back Lunges (Dal rack) 8+8 x4s @RPE 8</p> <p>Matador Dips (con elastico) 3x8s</p>	<p>Global &amp; Specific</p> <p>OH Squat Trovare un carico adeguato per fare un 3x6s bello controllato e impegnativo</p> <p>Push Press 3 @70% 3x2s @75% 3x2s @80%</p> <p>Deadlift Find 10 RM (Testa, testa, testa)</p> <p>Rope Climb 2x3s 1x2s</p>

W5	A	B	C	D
	<p>Warm Up</p> <p>OH Squat (Warmup tecnico) 5x5 @RPE 7</p> <p>Back Squat 6x5s @60% (Concentratevi sulla profondità e sulla compostezza)</p> <p>Press 6x6 @60%</p> <p>Matador Dip 2x10s</p> <p>GHD Situps 12x3s</p> <p>Thrusters 4x7 @RPE 8</p>	<p>Warm Up</p> <p>Bench Press 4 MAV + 3x3</p> <p>OH Squat (Dal Rack) Ramping di 3 Reps fino a carico impegnativo Poi togliere il 15% ed eseguire un 5x3s</p> <p>Back Push Press 5x5 @RPE 7</p> <p>12' Amrap 1 Rope Climb 6 Pushups 6+6 OH DB Lunges</p>	<p>Warm Up</p> <p>Hip Squat Snatch + OH Squat 1+1 x10s @RPE 8</p> <p>Snatch Pull 4x4 @95%</p> <p>Deadlift 6x5s @60%</p> <p>20' Work on HSPU</p>	<p>Warm Up</p> <p>Power Clean 3x3s @70% 3x2s @75%</p> <p>Clean Pull 4x4 @90% (Fase iniziale del Clean fino a scrollata e raggiungimento della verticalità. No Gomiti)</p> <p>DB Push Press 5x5 @15kg</p> <p>For Time 60 Wallballs (Ogni volta che droppate la palla fate 5 Burpees. Non potete fermarvi con la palla in mano )</p>

W6	A	B	C	D
	<p>Warm Up</p> <p>OH Squat (Warmup tecnico) 5x5 @RPE 7</p> <p>Back Squat 5x5s @65% (Concentrati sulla profondità e sulla compostezza)</p> <p>Matador Dip 2x10s</p> <p>Push Press 3x6s @RPE 8</p> <p>GHD Situps 12x4s</p>	<p>Warm Up</p> <p>Bench Press 3 MAV + 3x3</p> <p>OH Squat (Dal Rack) 4x5s @carico della tripla impegnativa della settimana precedente</p> <p>Ring Lockout State fermi sugli anelli! Lavorateci 5'</p> <p>Thrusters 5x5 @RPE 8</p> <p>5 Rounds For Time 10 Box Jumps 10 Pushups 5 Front Squats @40kg 5 Pullups</p>	<p>Warm Up</p> <p>1 Hip Squat Snatch +1 Hang Squat Snatch 1+1 Ramping Tecnico</p> <p>Snatch Pull 4x4 @100%</p> <p>Deadlift 4 MAV + 3x3</p> <p>20' Work on HSPU</p> <p>EMOM 10' (30" ON / 30" OFF) Double Unders!</p>	<p>Warm Up</p> <p>Power Clean 3x2s @70% 3x2s @75% 3x2s @80%</p> <p>Clean Pull 4x5s @90%</p> <p>DB Push Press 8x5 @15kg</p> <p>3 RFT (Cap 15') 3-2-1 Rope Climb 15-10-5 Burpees Box Jumps 30-20-10 Wallballs</p>

W7	A	B	C	D
	<p>Warm Up</p> <p>OH Squat (Warmup tecnico) 5x5 @RPE 7</p> <p>Back Squat 6x5s @70%</p> <p>Matador Dip 3x6s</p> <p>Pullups 50 For Time. Strict finchè possibile, poi Kipping</p> <p>Thrusters 5x5 @RPE 9</p> <p>GHD Situps 15x3s</p>	<p>Warm Up</p> <p>Bench Press 4x6s @60%</p> <p>OH Squat (Dal Rack) Find 5RM</p> <p>HSPU 4x6s @RPE 8 (Fai in modo da poter eseguire ogni ripetizione in maniera molto controllata e fluida)</p> <p>10 RFT</p> <p>12 Cal Row</p> <p>6 Alt. DB Snatch</p> <p>3 Push Press @RPE 8</p>	<p>Warm Up</p> <p>Power Snatch Ramping Triple</p> <p>Snatch Pull 4x4 @105%</p> <p>Deadlift 6x5s @70%</p> <p>Matador Dip 5x4s</p> <p>EMOM 12'</p> <p>A- 1 OH Squat @RPE 7 B- 3 Tempo Pushup (Più li fate impeccabili più siete fighi. Tocca solo il petto a terra, no pancia, pisello o fronte)</p>	<p>Warm Up</p> <p>Power Clean 3x2s @70% 3x2s @75% 3x2s @80% Find 3RM</p> <p>Clean Pull 4x4s @95%</p> <p>Push Press con bilanciere 4x6s @RPE 9</p> <p>3 RFT (Cap 20') 1000m Row 21/15/9 STO@40kg</p>

W8	A	B	C	D
	<p>Warm Up</p> <p>OH Squat (Warmup tecnico) 5x5 @RPE 7</p> <p>Back Squat 5x5s @75%</p> <p>Matador Dip 3x10s</p> <p>Pullups 3' Accumulo di Strict</p> <p>GHD Situps 15x4s</p> <p>Thrusters 4x6 @RPE 10</p>	<p>Warm Up</p> <p>Bench Press (Con 4" Stop al petto) 3x6s @60%</p> <p>OH Squat Ramping di 3 Reps fino a carico impegnativo Poi Ramping di 1 Rep</p> <p>HSPU 5x5s @RPE 8 (Fai in modo da poter eseguire ogni ripetizione in maniera molto controllata e fluida)</p>	<p>Warm Up</p> <p>Power Snatch + OH Squat 1+2 x3s @70% 1+2 x3s @75% 1+2 x2s @80%</p> <p>Snatch Pull 4x5s @105%</p> <p>Deadlift 5x5s @75%</p> <p>Pullups 3' Accumulo di Strict</p> <p>Tempo Pushups 7' Accumulo di doppie fatte in maniera IMPECCABILE</p>	<p>Warm Up</p> <p>Power Clean &amp; Jerk 1+2 x3s @70% 1+2 x3s @75% 1+2 x2s @80%</p> <p>Clean Pull 4x4s @100%</p> <p>Push Press con bilanciere 3x6s @RPE 10</p> <p>EMOM 16' A- 5 Thrusters @30kg B- 5 Pullups C- 5 OH Squat D- 1 Rope Climb</p>