

Durata periodo allenante: 4 settimane (ultima settimana scarico – 1 serie in meno in tutti gli esercizi)
 Mesociclo: Preparazione alla forza
 Obiettivo: FORZA RESISTENTE ORIENTATA ALLA FORZA MASSIMALE
 Metodo utilizzato: sforzi ripetuti + Piramidale
 Tut: eccentrico lento/concentrico normale
 Riscaldamento: 10' bike
 Defaticamento: 10' lavoro aerobico – stretching

Esempio microciclo settimanale

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
A	BICI		B	BICI		BICI
A	BICI		B	BICI		BICI
A	BICI		B	BICI		BICI
A scarico	BICI		B scarico	BICI		BICI

Parte A: FEMORALI, POLPACCI, LOMBARI, DORSALI, BICIPITI, ADDOMINALI

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)			
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.
STACCHI GAMBE TESE	20/20/15/8/6/6	1'/1'/1'/2'/3'/3'				
LEG CURL	4x12	1'				
CALF SITTING	4x30	1'				
IPER-EXTENSION	3x20	1'				
LAT MACHINE AV.	3x20	1'				
REMATORE 1M	3x20	1'				
HAMMER CURL	3x20	1'				
LEG RAISES	4x20	1'				

PARTE B: GAMBE, POLPACCI, PETTORALI, SPALLE, TRICIPITE, ADDOMINALI

LEG PRESS	20/20/15/8/6/6	1'/1'/1'/2'/3'/3'				
AFFONDI	3x10xlato	1'				
LEG-EXTENSION	3x12	1'				
CALF STANDING	3x10	1'				
PANCA PIANA BIL	3x15	1'				
LENTO MANUBRI	3x15	1'				
FRENCH PRESS	3x20	1'				
SIDE-BEND	3x20	1'				
SIT-UP	4x20	1'				

Note: Uscita in bicicletta di 2h/2h30' con 2 x 20' di lavoro in fondo medio agile, percorso pianeggiante.