

Durata periodo allenante: 4 settimane (ultima settimana scarico – 1 serie in meno in tutti gli esercizi)
 Mesociclo: Forza Esplosiva
 Obiettivo: Transfert in Forza Esplosiva
 Metodo utilizzato: sforzi ripetuti
 Tut: eccentrico lento 4"-6"/concentrico esplosivo
 Riscaldamento: 10' bike
 Defaticamento: 10' lavoro aerobico – stretching

Esempio microciclo settimanale

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
A	BICI	riposo	B	BICI	BICI	BICI
A	BICI	riposo	B	BICI	BICI	BICI
A	BICI	riposo	B	BICI	BICI	BICI
A scarico	BICI	riposo	B scarico	BICI	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	20/6/6/6/6	1'/3'				
LEG CURL	4x6	3'				
CALF SITTING	4x20	45"				
IPER-EXTENSION	4x25	1'				
LAT MACHINE AV.	3x15	1'				
REMATORE 1M	3x15	1'				
HAMMER CURL	3x15	1'				
LEG RAISES	4x25	1'				

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

LEG PRESS	20/6/6/6/6	1'3'				
AFFONDI	4x6	3'				
LEG-EXTENSION	4x6	3'				
CALF STANDING	4x12	2'				
PANCA PIANA BIL	3x15	1'				
LENTO MANUBRI	3x15	1'				
PUSH DOWN	3x15	1'				
SIDE-BEND	4x20	45"				
SIT-UP	4x25	1'				

Note: 4 uscite in bicicletta con lavoro specifico.