

SCHEDA ALLENAMENTO • IPERTROFIA • ACCUMULO

13 sett. Fase 1 • Ipertrofia accumulo

Atleta: _____ Periodo: 1 set 2026 – 30 nov 2026 RIR: sett. 6–8: RIR 1 (vedi Metodo Blocco 1)

Settimana: Lun A1 • Mar B1 • Gio A2 • Sab B2

OSSERVAZIONI / NOTE

A1 • Petto • Schiena • Spalle • Polpacci

Esercizio	S×R	TUT	Rec	kg	Reps	Note
Panca inclinata manubri *	4×6-8	3-1-X-1	150 sec			
Croci ai cavi	3×10-12	2-1-2-1	75 sec			
Lento avanti bilanciere	2×6-8	3-1-X-1	90 sec			
Alzate laterali	3×12-15	2-1-3-1	60 sec			
Lat machine	4×8-10	3-1-2-1	120 sec			
Rematore bilanciere	3×8-10	3-1-2-1	120 sec			
Polpacci in piedi	4×8-10	3-2-X-2	60 sec			

B1 • Gambe accosciata • Polpacci • Braccia

Esercizio	S×R	TUT	Rec	kg	Reps	Note
Polpacci drop set	4×Drop	2-1-X-1	60 sec			
Pressa *	4×8-10	3-1-2-1	120 sec			
Leg Extension	4×10-12	2-1-2-1	90 sec			
Adduttori • macchina Doktor PRIMO	4×8	2-1-2-1	120 sec			
Rumeno manubri	3×8-10	3-1-2-1	120 sec			
Curl Scott	4×8-10	2-1-2-1	60 sec			
Leg Curl	3×10-12	2-1-2-1	90 sec			

A2 · Schiena · Spalle · Polpacci

Esercizio	S×R	TUT	Rec	kg	Reps	Note
Lento avanti bilanciare *	4×6-8	3-1-X-1	120 sec			
Alzate laterali	3×12-15	2-1-3-1	60 sec			
Lat machine	4×8-10	3-1-2-1	120 sec			
Rematore/Trazioni	3×8-10	3-1-2-1	120 sec			
Reverse Pec Deck	3×15	2-1-2-1	60 sec			
Polpacci seduto	4×15-20	2-1-3-1	60 sec			
Halo	2×12	2-1-2-1	60 sec			

B2 · Gambe dominante anca · Bicipiti

Esercizio	S×R	TUT	Rec	kg	Reps	Note
Polpacci multipower	4×12-15	3-2-X-2	60 sec			
Squat multipower	4×8	3-1-X-1	120 sec			
Leg Curl	3×10	2-1-2-1	90 sec			
Trap Bar *	4×6-8	3-1-X-1	150 sec			
Hip Thrust	3×8-10	2-1-X-1	90 sec			
Curl Martello	3×8-10	3-1-2-1	60 sec			

Fase 1 · Ipertrofia accumulo · * = progressione · kg da compilare dopo massimali · uso palestra