



GRATIS · STRENGTH TRAINING

FORZA - IL METODO REVIVAL S&C

Una settimana, tre sedute, per testare con mano come strutturiamo un programma che segua una logica e che ti dia risultati.

Questa settimana è l'assaggio reale del Blocco 1 del percorso FORZA — IL METODO REVIVAL S&C. Dentro non c'è niente di casuale: solo la programmazione che uso ogni giorno in sala per far salire i carichi delle persone, ridotta all'essenziale. Va dritta al problema che vedo di più in palestra — gente costante, che si allena duro, ma con IL BILANCIERE FERMO DA MESI, perché manca il metodo, non la voglia.

— Jacopo Perego, preparatore specializzato in forza e powerlifting

COME USARLA

1 settimana 3 sedute	Attrezzatura minima bilanciere o corpo libero	Segui la progressione, no ego	N.B. puoi rendere il programma di 2 giorni eliminando il day 2 e tenendo solo day 1 + day 3
-------------------------	--	-------------------------------	--

LA SCHEDA

	Day 1	Day 2	Day 3
Sett. 1	Squat 6@8*, -10% 6x3s* Floor Press 10x5s Trazioni zavorrate 5@8, -20% 4x3s Rematore bilanciere supino 12x4s	Stacco 8@8, + stesso peso 5x3s Panca 6@8, + stesso peso 5x3s Trazioni zavorrate salita 4" 4@8, + stesso peso 2x3s Military Press bilanciere 10x4s	Squat 85% del day 1, 6x5s Panca isocinetica 3"* col peso del day 1, 4x6s Stacco rumeno 10x4s Plank zavorrato 3 x 30/60"

✓ Fatto: hai iniziato il percorso verso il miglioramento della tua condizione atletica.

▲ Ma: una scheda scritta non può correggerti l'esecuzione — ed è lì che si bloccano i massimali.

☐ Mandami il video di una tua serie di squat su WhatsApp al numero 3451340230 e te lo correggerò personalmente!

Per il percorso completo che ti porta a distruggere i tuoi massimali con programmazioni mirate e video review:

► scrivici per SBLOCCARE IL PROGRAMMA

Note:

- @8*: questa dicitura è un indice di difficoltà. Trovare un 6@8 consiste nel trovare un peso con cui puoi chiudere 6 ripetizioni con circa altre 2 reps di margine. Vuol dire quindi che dovrai stare più leggero del massimo possibile. Lo stesso concetto si applica per tutti gli altri range di ripetizioni (es 8@8 dovrai usare 8 rep, 5@8 dovrai usarne 5 e via dicendo...)

- 6x3s *: in questo programma le ripetizioni vengono messe prima e le serie dopo, in questo caso quindi 6x3s equivale a 6 per 3 serie.

- isocinetica 3" *: la dicitura isocinetica indica semplicemente una discesa e una salita lente e uniformi, in questo caso di 3 secondi ciascuna