

Obiettivi del mesociclo	
Primari	Secondari
<ul style="list-style-type: none"> <li>forza massimale;</li> <li>forza resistenza;</li> <li>forza esplosiva;</li> <li>stabilità e controllo;</li> <li>reattività.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>migliorare la tecnica d'esecuzione negli esercizi isolaterali;</li> <li>migliorare l'uso della respirazione;</li> <li>migliorare la capacità di concentrazione sia in termini qualitativi che di durata;</li> <li>migliorare e raffinare la meccanica di movimento;</li> <li>assimilazione dei concetti riguardanti le variabili dell'allenamento;</li> <li>incentivare l'uso di un diario di allenamento e l'uso degli strumenti di feedback.</li> </ul>

3° Mesociclo – 2:1		
1° microciclo	2° microciclo	3° microciclo
Carico	Carico	Scarico (-50% delle serie del 2° microciclo; n° ripetizioni invariato; -20% del carico del 2° microciclo.)

Microciclo						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
A - Max Effort Upper body		B - Max Effort Lower Body		C - Dynamic Effort Upper Body		

Sessioni		
A - Max Effort Upper Body	B - Max Effort Lower Body	C - Dynamic Effort Upper Body
<ul style="list-style-type: none"> <li>5' Attivazione;</li> <li>10' Warm up (corsa/corda + stretching dinamico + cuffia dei rotatori);</li> <li>40' Allenamento;</li> <li>5' Cool down (stretching statico).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5' Attivazione;</li> <li>10' Warm up (corsa/corda + stretching dinamico);</li> <li>40' Allenamento;</li> <li>5' Cool down (stretching statico – decompressione del rachide).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5' Attivazione;</li> <li>10' Warm up (corsa/corda + stretching dinamico + cuffia dei rotatori);</li> <li>40' Allenamento;</li> <li>5' Cool down (stretching statico).</li> </ul>

Prima di ogni sessione di allenamento esegui la seguente routine per rafforzare la cuffia dei rotatori.

esercizio	tempo	serie	carico	rip	pausa	note
Rotazione bassa 30° con fascia elastica	3-0-3-0	2x10		dx	30"	braccio addotto al busto; gomito flesso 30°
	3-0-3-0	2x10		sx	30"	
Rotazione esterna con fascia elastica braccio avanti	3-0-3-0	2x10		dx	30"	braccio abdutto 90° rispetto la spalla; gomito flesso 90°
	3-0-3-0	2x10		sx	30"	
Rotazione esterna con fascia elastica braccio in linea	3-0-3-0	2x10		dx	30"	braccio in linea con la spalla; gomito flesso a 90°
	3-0-3-0	2x10		sx		

## 1° MICROCICLO

A - Max Effort Upper Body									
Data	Orario inizio	Orario fine	Totale	Temperatura					
Giorni di recupero effettivi			Ore di sonno dormite						
Qualità del sonno 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa			Condizione psicologica 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa						
Spuntino pre-allenamento (SI/NO)			Affaticamento nel training a) standard b) elevato c) troppo elevato						
5' di <b>Attivazione</b>									
10' di <b>Warm up</b> (corsa/corda + stretching dinamico + cuffia dei rotatori)									
Esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	ripetizioni	pausa	note		
DIPS	3-1-X-0	2x5	40			30"	Riscaldamento		
	3-1-X-0	1x4	50			30'			
	3-1-X-0	1x4	60			30'			
	3-1-X-0	1x3	70			30'			
	3-1-X-0	1x2	75			30"			
	0-0-0-0	1x5	76			2'	Serie allenanti		
	0-0-0-0	1x3	78			2'			
	0-0-0-0	1x2	80			2'			
	0-0-0-0	1x5	77			2'			
	0-0-0-0	1x3	79			2'			
0-0-0-0	1x2	81			2'				
3' di <b>Recupero</b>									
CHIN-UPS	2-0-X-0	2x6-8	-			30"	Serie allenanti		
KETTLEBELLS FLOOR PRESS	2-0-X-0	2x8-12	-			30"			
3' di <b>Recupero</b>									
GRIPPER	0-0-0-0	2x6	-			1'30"	Serie allenanti		
5' di <b>Cool down</b> (stretching statico)									

B - Max Effort Lower Body									
Data	Orario inizio	Orario fine	Totale	Temperatura					
Giorni di recupero effettivi			Ore di sonno dormite						
Qualità del sonno 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa			Condizione psicologica 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa						
Spuntino pre-allenamento (SI/NO)			Affaticamento nel training a) standard b) elevato c) troppo elevato						
5' di <b>Attivazione</b>									
10' di <b>Warm up</b> (corsa/corda + stretching dinamico)									
Esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	ripetizioni	pausa	note		
TWO ARMS FRONT SQUAT	3-1-X-0	2x5	40			30"	Riscaldamento		
	3-1-X-0	1x4	50			30'			
	3-1-X-0	1x4	60			30'			
	3-1-X-0	1x3	70			30'			
	3-1-X-0	1x2	72			30"			
	0-0-0-0	5x5	75			2'	Serie allenanti		
3' di <b>Recupero</b>									
STEP-UPS SX	2-0-X-0	3x6-8	-			1'	Serie allenanti		
STEP-UPS DX	2-0-X-0	3x6-8	-			1'			
3' di <b>Recupero</b>									
GLUTE HAM RAISE	3-0-X-0	2x8	-			1'30"	Serie allenanti		
5' di <b>Cool down</b> (stretching statico – decompressione del rachide)									

C - Dynamic Effort Upper Body							
Data	Orario inizio	Orario fine	Totale	Temperatura			
Giorni di recupero effettivi			Ore di sonno dormite				
Qualità del sonno 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa			Condizione psicologica 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa				
Spuntino pre-allenamento (SI/NO)			Affaticamento nel training a) standard b) elevato c) troppo elevato				
5' di <b>Attivazione</b>							
10' di <b>Warm up</b> (corsa/corda + stretching dinamico)							
Esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	ripetizioni	pausa	note
CLAP PUSH-UPS	esplosivo	2x3-5	bw			1'	Serie allenanti
WIDE FAT PULL-UPS	esplosivo	2x3-5	bw			1'	
DIPS AGLI ANELLI	2-0-X-0	1x10	bw			1'	
SIDE TO SIDE PULL-UPS	2-0-X-0	1x10	bw			1'	
FLIES AGLI ANELLI	3-0-X-0	1x10	bw			1'	
KIP PULL-UPS	2-0-X-0	1x10	bw			1'	
SPIDERMAN PUSH-UPS	2-0-X-0	1x10	bw			1'	
RING PULLUPS + WRISTS ROTATION	2-0-X-0	1x10	bw			1'	
CIRCLE PUSH-UPS	3-0-X-0	1x10	bw			1'	
BODYROWS	2-0-X-0	1x10	bw			1'	
COMBO PUSH-UPS	3-0-X-0	1x10	bw			1'	
BODYROWS + WRISTS ROTATION	2-0-X-0	1x10	bw			1'	
3' di <b>Recupero</b>							
GRIPPER	2-0-X-0	2x12	-			1'	Serie allenanti
5' di <b>Cool down</b> (stretching statico)							

## 2° MICROCICLO

A - Max Effort Upper Body							
Data	Orario inizio	Orario fine	Totale	Temperatura			
Giorni di recupero effettivi			Ore di sonno dormite				
Qualità del sonno 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa			Condizione psicologica 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa				
Spuntino pre-allenamento (SI/NO)			Affaticamento nel training a) standard b) elevato c) troppo elevato				
5' di <b>Attivazione</b>							
10' di <b>Warm up</b> (corsa/corda + stretching dinamico + cuffia dei rotatori)							
Esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	ripetizioni	pausa	note
DIPS	3-1-X-0	2x5	40			30"	Riscaldamento
	3-1-X-0	1x4	50			30'	
	3-1-X-0	1x4	60			30'	
	3-1-X-0	1x3	70			30'	
	3-1-X-0	1x2	75			30"	
	0-0-0-0	1x5	76			2'	Serie allenanti
	0-0-0-0	1x3	78			2'	
	0-0-0-0	1x2	80			2'	
	0-0-0-0	1x5	77			2'	
	0-0-0-0	1x3	79			2'	
0-0-0-0	1x2	81			2'		
3' di <b>Recupero</b>							
CHIN-UPS	2-0-X-0	2x6-8	-			30"	Serie allenanti
KETTLEBELLS FLOOR PRESS	2-0-X-0	2x8-12	-			30"	
3' di <b>Recupero</b>							
GRIPPER	0-0-0-0	2x6	-			1'30"	Serie allenanti
5' di <b>Cool down</b> (stretching statico)							

B - Max Effort Lower Body							
Data	Orario inizio	Orario fine	Totale	Temperatura			
Giorni di recupero effettivi			Ore di sonno dormite				
Qualità del sonno 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa			Condizione psicologica 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa				
Spuntino pre-allenamento (SI/NO)			Affaticamento nel training a) standard b) elevato c) troppo elevato				
5' di <b>Attivazione</b>							
10' di <b>Warm up</b> (corsa/corda + stretching dinamico)							
Esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	ripetizioni	pausa	note
TWO ARMS FRONT SQUAT	3-1-X-0	2x5	40			30"	Riscaldamento
	3-1-X-0	1x4	50			30'	
	3-1-X-0	1x4	60			30'	
	3-1-X-0	1x3	70			30'	
	3-1-X-0	1x2	72			30"	
	0-0-0-0	5x5	75			2'	Serie allenanti
3' di <b>Recupero</b>							
STEP-UPS SX	2-0-X-0	3x6-8	-			1'	Serie allenanti
STEP-UPS DX	2-0-X-0	3x6-8	-			1'	
3' di <b>Recupero</b>							
GLUTE HAM RAISE	3-0-X-0	2x8	-			1'30"	Serie allenanti
5' di <b>Cool down</b> (stretching statico – decompressione del rachide)							

C - Dynamic Effort Upper Body							
Data	Orario inizio	Orario fine	Totale	Temperatura			
Giorni di recupero effettivi			Ore di sonno dormite				
Qualità del sonno 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa			Condizione psicologica 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa				
Spuntino pre-allenamento (SI/NO)			Affaticamento nel training a) standard b) elevato c) troppo elevato				
5' di <b>Attivazione</b>							
10' di <b>Warm up</b> (corsa/corda + stretching dinamico)							
Esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	ripetizioni	pausa	note
CLAP PUSH-UPS	esplosivo	2x3-5	bw			1'	Serie allenanti
WIDE FAT PULL-UPS	esplosivo	2x3-5	bw			1'	
DIPS AGLI ANELLI	2-0-X-0	1x10	bw			1'	
SIDE TO SIDE PULL-UPS	2-0-X-0	1x10	bw			1'	
FLIES AGLI ANELLI	3-0-X-0	1x10	bw			1'	
KIP PULL-UPS	2-0-X-0	1x10	bw			1'	
SPIDERMAN PUSH-UPS	2-0-X-0	1x10	bw			1'	
RING PULLUPS + WRISTS ROTATION	2-0-X-0	1x10	bw			1'	
CIRCLE PUSH-UPS	3-0-X-0	1x10	bw			1'	
BODYROWS	2-0-X-0	1x10	bw			1'	
COMBO PUSH-UPS	3-0-X-0	1x10	bw			1'	
BODYROWS + WRISTS ROTATION	2-0-X-0	1x10	bw			1'	
3' di <b>Recupero</b>							
GRIPPER	2-0-X-0	2x12	-			1'	Serie allenanti
5' di <b>Cool down</b> (stretching statico)							

### 3° MICROCICLO

A - Max Effort Upper Body							
Data	Orario inizio	Orario fine	Totale	Temperatura			
Giorni di recupero effettivi			Ore di sonno dormite				
Qualità del sonno 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa			Condizione psicologica 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa				
Spuntino pre-allenamento (SI/NO)			Affaticamento nel training a) standard b) elevato c) troppo elevato				
5' di Attivazione							
10' di Warm up (corsa/corda + stretching dinamico + cuffia dei rotatori)							
Esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	ripetizioni	pausa	note
DIPS	3-1-X-0	2x5	40			30"	Riscaldamento
	3-1-X-0	1x4	50			30'	
	3-1-X-0	1x4	60			30'	
	3-1-X-0	1x3	70			30'	
	3-1-X-0	1x2	75			30"	
	0-0-0-0	1x5	76			2'	Serie allenanti
	0-0-0-0	1x3	78			2'	
	0-0-0-0	1x2	80			2'	
3' di Recupero							
CHIN-UPS	2-0-X-0	1x6-8	-			30"	Serie allenanti
KETTLEBELLS FLOOR PRESS	2-0-X-0	1x8-12	-			30"	
3' di Recupero							
GRIPPER	0-0-0-0	1x6	-			1'30"	Serie allenanti
5' di Cool down (stretching statico)							

B - Max Effort Lower Body							
Data	Orario inizio	Orario fine	Totale	Temperatura			
Giorni di recupero effettivi			Ore di sonno dormite				
Qualità del sonno 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa			Condizione psicologica 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa				
Spuntino pre-allenamento (SI/NO)			Affaticamento nel training a) standard b) elevato c) troppo elevato				
5' di Attivazione							
10' di Warm up (corsa/corda + stretching dinamico)							
Esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	ripetizioni	pausa	note
TWO ARMS FRONT SQUAT	3-1-X-0	2x5	40			30"	Riscaldamento
	3-1-X-0	1x4	50			30'	
	3-1-X-0	1x4	60			30'	
	3-1-X-0	1x3	70			30'	
	3-1-X-0	1x2	72			30"	
	0-0-0-0	2x5	75			2'	Serie allenanti
	3' di Recupero						
STEP-UPS SX	2-0-X-0	2x6-8	-			1'	Serie allenanti
STEP-UPS DX	2-0-X-0	2x6-8	-			1'	
3' di Recupero							
GLUTE HAM RAISE	3-0-X-0	1x8	-			1'30"	Serie allenanti
5' di Cool down (stretching statico – decompressione del rachide)							

C - Dynamic Effort Upper Body							
Data	Orario inizio	Orario fine	Totale	Temperatura			
Giorni di recupero effettivi			Ore di sonno dormite				
Qualità del sonno 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa			Condizione psicologica 1) ottima 2) buona 3) normale 4) negativa 5) molto negativa				
Spuntino pre-allenamento (SI/NO)			Affaticamento nel training a) standard b) elevato c) troppo elevato				
5' di <b>Attivazione</b>							
10' di <b>Warm up</b> (corsa/corda + stretching dinamico)							
Esercizio	tempo	serie	%1rm	carico	ripetizioni	pausa	note
CLAP PUSH-UPS	esplosivo	2x3-5	bw			1'	Serie allenanti
WIDE FAT PULL-UPS	esplosivo	2x3-5	bw			1'	
DIPS AGLI ANELLI	2-0-X-0	1x10	bw			1'	
SIDE TO SIDE PULL-UPS	2-0-X-0	1x10	bw			1'	
FLIES AGLI ANELLI	3-0-X-0	1x10	bw			1'	
KIP PULL-UPS	2-0-X-0	1x10	bw			1'	
3' di <b>Recupero</b>							
GRIPPER	2-0-X-0	1x12	-			1'	Serie allenanti
5' di <b>Cool down</b> (stretching statico)							