

ESEMPIO SPECIALIZZAZIONE DORSO

A) tecnica -TUT

	Settimana 1		Settimana 2		Settimana 3		Settimana 4		Settimana 5		Settimana 6		Recupero
	Serie x reps	Peso											
Progressione sui tempi sotto tensione (TUT) a parità di serie e carico - Focus su tecnica e movimento e basso carico													
<i>Pendlay row / seal row - partenza lenta da deadstop con pre-tensionamento (stesso es. della seduta C)</i>	3x6 TUT 1-1-2		3x6 TUT 2-1-2		3x6 TUT 2-1-3		3x6 TUT 3-1-3		3x6 TUT 3-1-4		3x6 TUT 4-1-4		1'30"
<i>Lat Machine - focus sull'esecuzione mantenendo spalle basse e gomiti avanti</i>	3x8 TUT 1-1-2		3x8 TUT 2-1-2		3x8 TUT 2-2-2		3x8 TUT 2-2-3		3x8 TUT 3-2-3		3x8 TUT 3-3-3		1'30"

B) Alte reps

	Settimana 1		Settimana 2		Settimana 3		Settimana 4		Settimana 5		Settimana 6		Recupero
	Serie x reps	Peso											
Progressione sulle rep a parità di carico e serie. Focus su attivazione													
<i>Pulley row - rom ridotto.</i>	3x13-15		1'										
<i>Push down singolo cavo alto / elastico - rom ridotto.</i>	3x13-15		alternare braccio										

C) Meccanica

	Settimana 1		Settimana 2		Settimana 3		Settimana 4		Settimana 5		Settimana 6		Recupero
	Serie x reps	Peso											
Progressione sulle serie e alti carichi - Focus sul carico ed esplosività													
<i>Pendlay / seal row esplosivo - aumento carico dalla 4a settimana</i>	5x3		4x4		3x5		5x3		4x4		3x5		2'/2'30"
<i>Trazioni prone esplosive</i>	2xmax		3xmax		4xmax		2xmax		3xmax		4xmax		1'30"
<i>Pulley alto eccentrica in 3/4"</i>	4x8		3x8		2x8		4x8		3x8		2x8		1'30"

NB1: Nel corso delle settimane e di avanzamento del programma, regolare il volume e l'intensità degli altri esercizi di conseguenza!

NB2: per migliorare l'attivazione del gran dorsale in soggetti che tendono a intervenire molto di bicipiti/tricipiti e/o che sono i loro punti più forte, è possibile nella seduta C inserire un lavoro di pre-stancaggio di questo tipo:

Esercizio monoarticolare in 4x12 inizio aseduta, ad es.: curl cavo basso barra dritta / push down corda cavo alto