

SOUTH SIDE BARBELL BENCH PRESS

South Side Barbell

Programma Specialistico di Panca Piana

CREATO DA ANDREA QUARTO, HEAD COACH DI ADAPTIVE STRENGTH STUDIO E ATLETA DELLA NAZIONALE DI PARAPOWERLIFTING, IL SOUTH SIDE BARBELL È UN PROGRAMMA D'ÉLITE PER CHI VUOLE PORTARE LA PROPRIA PANCA A LIVELLI MAI VISTI.

ISPIRATO AI PRINCIPI DEL WESTSIDE METHOD E ALLA SCUOLA DI LOUIE SIMMONS, QUESTO PROGRAMMA DI 12 SETTIMANE CON 4 SESSIONI SETTIMANALI È COSTRUITO ATTORNO A DUE PILASTRI FONDAMENTALI:

AUTOREGOLAZIONE – ADATTA IL CARICO IN BASE ALLA TUA GIORNATA, MASSIMIZZANDO OGNI ALLENAMENTO.

ASPECIFICITÀ – DIMENTICA LE SOLITE PROGRESSIONI LINEARI: QUI SI LAVORA SU VARIAZIONI, ONDE DI INTENSITÀ E MASSIMALI RIPETUTI.

UN PERCORSO DIVERTENTE E BRUTALE CHE TI PORTERÀ PIÙ VOLTE AL LIMITE, MA CON UN SOLO OBIETTIVO: FAR SALIRE IL TUO MASSIMALE DI PANCA.

TEST FINALE: AL TERMINE DEL PROGRAMMA SCOPRIRAI DI QUANTI KG HAI MIGLIORATO IL TUO PR.

NIENTE FRONZOLI, SOLO PANCA PIANA. I COMPLEMENTARI? LI GESTISCI TU. QUI SI COSTRUISCONO PANCHISTI VERI.

SE SEI PRONTO A SPORCARTI LE MANI CON UN METODO D'ÉLITE, SOUTH SIDE BARBELL È QUELLO CHE FA PER TE.

REVALUATE

WARM UP

01

Prenditi 15' per mobilizzare il tratto toracico, le anche ed il cingolo scapolo-omerale. Possono tornare molto utili anche esercizi posturali presi dallo yoga. Non trascurare esercizi di rinforzo per la cuffia dei rotatori fatti sia con elastici che con pesetti.

Quando inizi ogni esercizio effettua sempre un ramping (crescita progressiva del carico) che ti porterà a riscaldarti bene prima di effettuare la serie allenante evitando infortuni e ti aiuterà a ripassare gli aspetti tecnici dell'esercizio.

La tecnica corretta ed il riscaldamento sono i migliori alleati per evitare infortuni di ogni tipo, muscolari e articolari.

WARM UP

02 LETTURA DEL PROGRAMMA

LE GIORNATE IN AUTOREGOLAZIONE RPE SONO CONTRADDISTINTE DALLA SIGLA RPE (RATE OF PERCEIVED EXERTION) OVVERO IL VALORE DI FATICA PRECEPITA. L'RPE E' CALCOLATO SU UNA SCALA DA 1 A 10 DOVE 1 RAPPRESENTA FACILISSIMO E 10 VUOL DIRE ESSERE AL LIMITE . NEL PROGRAMMA SI PARTE DA RPE7 , ALZATA MEDIAMENTE IMPEGNATIVA E TECNICAMENTE SENZA COMPENSI O PUNTI DI RALLENTAMENTO EVIDENTI .

NELLA MIA VISIONE SOTTO RPE7 IN PANCA PIANA NON ESISTE NULLA QUINDI POTETE INTERPRETARLA COSI':

RPE7 – SFORZO MODERATO , POTREI FARE ALMENO ALTRE 2/3 RIPETIZIONI

RPE8 – SFORZO MEDIAMENTE IMPEGNATIVO , POTREI FARE ALTRE 1/2 RIPETIZIONI , LA TECNICA E' CORRETTA E NON CI SONO RALLENTAMENTI EVIDENTI

RPE9 – SFORZO IMPEGNATIVO, POTREI FARE AL MASSIMO UN'ALTRA RIPETIZIONI

RPE10- ALZATA LIMITE / MASSIMALE , HAI DATO TUTTO !

02 LETTURA DEL PROGRAMMA

A VOLTE TROVERAI LA SERIE ISTINTIVA RPE8 CON UNA PERCENTUALE INDICATA. QUESTO VUOL DIRE CHE ALLA PERCENTUALE INDICATA DOVRAI FARE QUANTE PIU' RIPETIZIONI E' POSSIBILE FINO ALLA RIPETIZIONE CHE PERCEPIRAI COME RPE8 (QUINDI CON UN MARGINE DI 1 / 2 RIPETIZIONI) .

NEI GIORNI IN AUTOREGOLAZIONE TROVERAI QUELLO CHE E' SCRITTO PER PRIMA CHE IDENTIFICA LA TOP SET

ES. **3RPE8** , OVVERO 3 RIPETIZIONI RPE8, A SEGUIRE DOPO LA VIRGOLA TROVERAI IL LAVORO DI BACK OFF

ES. **2RPE9, 5X1** OPPURE **-10% 4X2**

QUESTO VUOL DIRE CHE DOPO LA TOP SET DA 2 RIPETIZIONI A RPE9 DOVRO' FARE :

NEL 1° CASO , **5X1** , 5 SERIE DA 1 RIPETIZIONE CON LO STESSO CARICO DEL **2RPE9**

NEL 2° CASO . **-10% 4X2** , 4 SERIE DA 2 RIPETIZIONI CON IL CARICO DEL **2RPE9** MENO IL 10%

NEL GIORNO DI INTENSITA' POTRESTI TROVARE

ES. **2RPE8, -7% 3X2, 2RPE8**

QUESTO VUOL DIRE FARE IL TOP SET DA 2 RIPETIZIONI A RPE8 , FARE IL BACK OFF DI 3SERIE DA 2 RIPETIZIONI CON IL CARICO DELLE 2 RIPETIZIONI RPE8 SOTTRAENDO IL 7% E PER CONCLUDERE TROVARE NUOVAMENTE 2 RIPETIZIONI RPE8. IL CARICO DELL'ULTIMA SERIE **2RPE8** , PUO' ESSERE PIU' ALTO (MOLTO DIFFICILE) , UGUALE , PIU' BASSO DEL TOP SET , NON PENSATE AI CHILI E VALUTATE LE SENSAZIONI CORRETTAMENTE IN BASE ALLA SCALA RPE . LAVORARE IN AFFATICAMENTO NON E' COME LAVORARE DA FRESCHI.

02 LETTURA DEL PROGRAMMA

Le sedute in autoregolazione MAV (massima alzata veloce)

Il MAV nella mia visione prende l'accezione di massima alzata tecnica, quindi salire con il carico per le ripetizioni indicate fino a quando riesco a muovermi in modo tecnicamente corretto sotto carico

ES. MAV2, dopo un riscaldamento iniziale a ramping effettuo sempre 2 ripetizioni e vado di serie in serie ad aumentare il carico fino a quando riesco a conservare la tecnica corretta.

Nei giorni in autoregolazione troverai quello che è scritto per prima che identifica la top set

es. MAV4 ovvero 4 ripetizioni, a seguire dopo la virgola troverai il lavoro di back off

es. mav4, 4x2 oppure -10% 4x2

questo vuol dire che dopo la top set da 4 ripetizioni dovrò fare :

nel 1° caso, 4x2, 4 serie da 2 ripetizioni con lo stesso carico del MAV4 (TOP SET)

nel 2° caso . -10% 4x2, 4 serie da 2 ripetizioni con il carico MAV4 (TOP SET) meno il 10%

QUANDO LAVORI IN AUTOREGOLAZIONE FATTI ASSISTERE SEMPRE DA UNO SPOTTER, NON SEMPRE SIAMO COSI' BRAVI E LUCIDI DA CAPIRE SE CI STIMAO SPINGENDO

BLOCCO

01

	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4
WEEK 1	FLOOR PRESS MAV5, -10% 3X5	PANCA DISCESA3"/ SALITA3" MAV5, -10% 3X5	SPINTE MANUBRI 45° MAV5, -10% 3X5	PANCA FERMO 5" MAV5, -10% 3X5
WEEK 2	FLOOR PRESS MAV3, -15% 3X5	PANCA DISCESA3"/ SALITA3" MAV3, -15% 3X5	SPINTE MANUBRI 45° MAV3, -15% 3X5	PANCA FERMO 5" MAV3, -15% 3X5
WEEK 3	FLOOR PRESS MAV4, -20% 3X6	PANCA DISCESA3"/ SALITA3" MAV4, -20% 3X6	SPINTE MANUBRI 45° MAV4, -20% 3X6	PANCA FERMO 5" MAV4, -20% 3X6
WEEK 4	FLOOR PRESS MAV1, -15% 3X3	PANCA DISCESA3"/ SALITA3" MAV1, -15% 3X3	SPINTE MANUBRI 45° MAV1, -15% 3X3	PANCA FERMO 5" MAV1, -15% 3X3

BLOCCO

02

	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4
WEEK 5	PANCA PARA/ PRESA STRETTA + CATENE MAV5, -10% 3X5	PANCA DISCESA3"/FERM02" MAV5, -10% 3X5	PANCA 45° MULTYPOWER MAV5, -10% 3X5	PANCA FERM03" MAV5, -10% 3X5
WEEK 6	PANCA PARA/ PRESA STRETTA + CATENE MAV3, -15% 3X5	PANCA DISCESA3"/FERM02" MAV3, -15% 3X5	PANCA 45° MULTYPOWER MAV3, -15% 3X5	PANCA FERM03" MAV3, -15% 3X5
WEEK 7	PANCA PARA/ PRESA STRETTA + CATENE MAV4, -20% 3X6	PANCA DISCESA3"/FERM02" MAV4, -20% 3X6	PANCA 45° MULTYPOWER MAV4, -20% 3X6	PANCA FERM03" MAV4, -20% 3X6
WEEK 8	PANCA PARA/ PRESA STRETTA + CATENE MAV1, -15% 3X3	PANCA DISCESA3"/FERM02" MAV1, -15% 3X3	PANCA 45° MULTYPOWER MAV1, -15% 3X3	PANCA FERM03" MAV1, -15% 3X3

BLOCCO

03

	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4
WEEK 9	PIN PRESS MIGNOLI81 MAV4, 3X2	PANCA DISCESA5" MAV4, 3X2	MILITARY PRESS MAV4, 3X2	PANCA GARA MAV4, 3X2
WEEK 10	PIN PRESS MIGNOLI81 MAV2, -10% 3X2	PANCA DISCESA5" MAV2, -10% 3X2	MILITARY PRESS MAV2, -10% 3X2	PANCA GARA MAV2, -10% 3X2
WEEK 11	PIN PRESS MIGNOLI81 MAV3, -15% 3X5	PANCA DISCESA5" MAV3, 4X1	MILITARY PRESS MAV3, -15% 3X5	PANCA GARA MAV3, 4X1
WEEK 12	PIN PRESS MIGNOLI81 MAV4 , -10% 3X4	PANCA DISCESA5" MAV2, -15% 3X3	REST	TEST



BEYOND LIMITS

WWW.ADAPTIVESTRENGTH.IT

[MAIL INFO.ADAPTIVESTRENGTH@GMAIL.COM](mailto:INFO.ADAPTIVESTRENGTH@GMAIL.COM)

WHATSAPP 0823340587

IG [adaptivestrength_studio](https://www.instagram.com/adaptivestrength_studio)

Adaptive Strength SSDarl