



Guida al Pitbull Training



Filosofia, Esercizi e Programmi d'allenamento

Umberto Miletto

Umberto Miletto

Guida al Pitbull Training

Filosofia, Esercizi e Programmi d'allenamento

Guida al Pitbull Training – autore Umberto Miletto

Copyright © 2011 by Studio Miletto – Dott. Umberto Miletto

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo ebook e i suoi programmi d'allenamento possono essere riprodotti o trasmessi tramite sistemi d'archivio, sistemi di scambio file, fotocopie od altri senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autore (fatta eccezione per brevi citazioni incluse nelle recensioni). L'autore si è fatto carico della preparazione di questo ebook. L'autore e lo Studio Miletto non potranno in alcun caso essere ritenuti responsabili per incidenti, lesioni o conseguenti danni derivanti dall'uso dei programmi e delle indicazioni del libro.

ATTENZIONE:

Le informazioni (consigli e programmi) contenute in questo ebook non intendono sostituirsi in nessun modo a parere medico o di altri specialisti. L'autore e lo Studio Miletto declinano ogni responsabilità di effetti o di conseguenze risultanti dall'uso di tali informazioni e dalla loro messa in pratica. L'allenamento può causare infortuni e dolori articolari se non eseguito correttamente, si consiglia pertanto di prestare la massima attenzione e di eseguire esercizi e metodologie adatte al proprio livello di forma. Consultare il proprio medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare. Coloro che usufruiscono delle tecniche di questo ebook lo fanno sotto la loro personale responsabilità.

Sommario

Il Coach Umberto Miletto	pag. 5
Presentazione	pag. 7
Capitolo 1: La Filosofia	pag. 10
Capitolo 2: Gli esercizi	pag. 25
Capitolo 3: I programmi d'allenamento	pag. 97
Capitolo 4: La Roulette Russa del Pitbull Training	pag. 109
Conclusione	pag. 113

Il Coach Umberto Miletto

Ti chiederai chi sono? Mi chiamo Umberto Miletto e la mia passione è l'allenamento. Questo è la cosa più importante che devi sapere di me. Tutta la mia vita è legata all'allenamento, e proprio per questa forte passione ho deciso di renderla anche il mio lavoro.

A 25 anni apro il **Miletto Personal Training Studio** (umbertomiletto.com), un centro di Personal Training e Preparazione Atletica unico in Italia nel suo genere dove atleti e appassionati si rivolgono a me per migliorare il proprio fisico. Lo Studio Miletto è specializzato in programmazioni avanzate con sovraccarichi per atleti di ogni disciplina sportiva, in Functional Training, nello studio della composizione corporea e in sedute di Personal Training.

Tantissime persone si rivolgono a me per cercare di migliorare athleticamente o semplicemente per rimettersi in forma. Ho attivato anche un servizio di formazione per centri fitness, gestori di palestre, personal trainer e appassionati d'allenamento.

La gente ha iniziato a conoscermi anche per il mio canale Youtube, infatti al canale www.youtube.it/studiomiletto potrai visionare oltre 700 video caricati e con milioni di visitatori.

Collaboro con numerosi portali online che trattano di allenamento e fitness, con la rivista leader del settore di BodyBuilding Olympian's News e numerose sono le riviste che mi cercano come consulente per l'allenamento e il benessere in generale, tra cui Mens Health, Capital, Donna Moderna, Millionaire, ForMan, ecc...

In Italia sono stato tra i primi, se non il primo a parlare di Functional Training e di Kettlebell con il libro **Kettlebell Manual** edito da Sandro Ciccarelli e l'ebook **Il Metodo Kettlebell** edito da Bruno Editore. E sono anche l'autore dei libri **Scolpisci Definitivamente il tuo Addome** e **Mit System** editi da Ciccarelli Editore, e degli ebook **Natural Body Building**, **Gambe e Glutei Perfetti** (scritto con il mio collega Gaspari Riccardo) e **Un Corpo nuovo con il Pilates** (scritto con il mio collega Capello Riccardo) editi dalla Bruno Editore. Sono anche autore di quattro DVD sull'allenamento in cui si tratta di **Addominali**, **Kettlebell** ed **esercizi di Body Building**.

Sono l'ideatore del rivoluzionario sistema d'allenamento chiamato **Pitbull Training**, dove insegno ad allenarsi senza attrezzi e con esercizi particolari .

Ricevo presso il mio Studio di Personal Training a Torino, dove se avrai piacere potrai essere allenato e valutato personalmente da me.

Presentazione

Mi fa molto piacere che ti sia finita tra le mani questa **Guida sul Pitbull Training**, ossia la mia concezione di allenamento funzionale.

Come ho già detto in altre numerose sedi, in questo periodo si sta parlando molto di Allenamenti Funzionali, tutti hanno in bocca questa parola, chi parla di Functional Training, chi si associa al CrossFit, chi al Military Fitness chi al BootCamp.

Insomma in quest'ultimo periodo sembra scoppiata la moda di allenarsi in stile marines, utilizzando le attrezzature più strane, dai Kettlebell, alle Palle Mediche, al Trx , alle Sacche Appesantite, ai Giubbini Zavorrati, alle Slitte, alle ruote di CATerPillar o robe simili. Trainers tutti vestiti alla stessa maniera, maglia nera e pantaloni militari, fischietto in bocca, urla per incitare i partecipanti, lavori a circuito, serie infinite di addominali e piegamenti sulle braccia, lavori estenuanti senza curarsi troppo della tecnica e via alla nuova moda dell'allenamento!

Sbocciano pagine e pagine ogni giorno su internet di nuovi Personal Trainer che senza troppa esperienza mettono su il loro bel sito e iniziano a proporre i loro corsi!

Molti mi stanno chiedendo come la penso io a riguardo, cosa ne penso di questi allenamenti funzionali e se e come sfruttarli al meglio per ottenere risultati. Chi mi segue, sa che sono stato tra i primi a parlare di questi allenamenti in Italia, senza però associarmi in nessun modo a queste correnti di pensiero americane!

Non ci credo e non mi piacciono queste “americanate”! Non tanto per le idee che vogliono proporre ma per come le insegnano. Non a caso, spesso i partecipanti a questi corsi si infortunano, si fanno male seriamente perché nessuno ha valutato il loro stato di forma iniziale prima di allenarli. Si pensa solo a “massacrare” fisicamente gli allievi, senza badare alla tecnica degli esercizi proposti e alla programmazione degli allenamenti.

Spesso miei collaboratori mi inviano link a video dove vengono mostrati spezzoni di questi tipi di allenamenti, c'è da mettersi le mani nei capelli per quello che si vede. Tutti esercizi eseguiti in modo frettoloso, con range di movimenti minimi, posizioni bruttissime per la schiena, ripetizioni troppo balistiche... *“ma si tanto vanno bene perché questo è Funzionale, così dicono quelli che lo insegnano!”* Ma non è così, la salute è sempre al primo posto, e **il primo obiettivo di un allenatore è non far male!**

Proprio per questo ho voluto creare questa guida, per mettere per iscritto le basi di quello che io considero l'allenamento funzionale

per eccellenza! E proprio per questo, non partiremo con l'uso degli attrezzi, ma bensì con il lavoro a corpo libero. Non c'è nulla di più funzionale e allenante che saper usare il proprio corpo come mezzo d'allenamento. E presto ti accorgerai di questo!

Buona lettura.

Umberto Miletto

Capitolo 1: La Filosofia

Il **Pitbull Training** è il sistema d'allenamento che ho creato per ottimizzare l'allenamento e creare degli atleti fuori dal comune, atleti con tutte le caratteristiche per diventare dei vincenti! Il Pitbull Training è l'insieme di ciò che c'è di meglio nell'allenamento e permetterà di sfruttare al 100% le potenzialità di qualsiasi atleta o persona che decida di utilizzarlo!

L'idea del nome Pitbull Training è nata dalle caratteristiche fisiche di questi cani. Cani di una forza e agilità incredibile, capaci di superare muri di 3 metri di altezza con un salto e con un indomito coraggio. Tra i cani in assoluto più forti, magri e con una muscolatura possente. Adatti a lavori di resistenza (correrebbero per ore senza mai fermarsi) ma con prestazioni di esplosività incredibili (come quando saltano per appendersi ai rami degli alberi o a un copertone posto a più di 2 metri d'altezza).

Il Pitbull e queste razze in genere trovano la loro cattiva fama negli ultimi anni per la loro presunta aggressività e per il loro istinto combattivo. Ma il Pitbull, come gli Amstaff e il discorso varrebbe per tutti i cani, non sono cattivi, quando ciò accade è perchè viene fatto riemergere il loro istinto feroce tramite

manipolazioni da parte dell'uomo che li spinge a diventare aggressivi per i combattimenti clandestini.

Ma questi cani sono **forti e agili, esplosivi e resistenti**, caratteristiche che qualsiasi atleta vorrebbe avere!

Ecco cosa mi piace di questo cane, e non è la sua cattiveria (che non esiste!)! Ma bensì le sue caratteristiche atletiche e la sua determinazione. E tutto questo si ricollegherà alla filosofia d'allenamento del Pitbull Training volta a farti ottenere un fisico incredibile!

E per far ciò dovrai tenere in considerazione tutte le variabili dell'allenamento, perchè l'allenamento può generare infortuni, e solo se saprai allenarti al meglio potrai evitarli e beneficiare di tutti i vantaggi del vero allenamento funzionale.

Le basi del Pitbull Training

Il Pitbull Training è l'allenamento funzionale che mai nessuno ha creato! Scopo è quello di migliorare tutte le qualità fisiche, in particolare grazie a questo nuovo approccio dell'allenamento riuscirai a sviluppare:

- **Forza**
- **Velocità**
- **Potenza**
- **Resistenza**

- **Capacità coordinative**
- **Flessibilità e mobilità articolare**

Tutte queste qualità combinate tra loro nelle giuste misure permetteranno di far migliorare notevolmente la tua forma atletica.

In molti mi chiedono a chi è adatto questo tipo di allenamento, spesso molti si spaventano nel vedere quello che un corpo umano è in grado di fare...ma tutti, a meno di non aver delle limitazioni funzionali o gravi infortuni, possono raggiungere i requisiti base del Pitbull Training.

In particolare mi sento di consigliarlo:

- ad **Atleti professionisti**: per incrementare le qualità fisiche richieste dal proprio sport, in particolare esplosività, forza, resistenza;
- ad **amanti dell'allenamento e sportivi in genere**: per migliorare il proprio fisico ed esaltare ipertrofia muscolare e definizione
- a **partecipanti a concorsi e militari (Polizia, Esercito, Carabinieri, Vigili del Fuoco)** : ottimo per permettere il superamento di prove come trazioni, piegamenti a terra, addominali o prove di resistenza
- a **Personal Trainer**: grazie a questo approccio è possibile ampliare il proprio bagaglio di esercizi,

offrendo ai propri clienti un allenamento pratico, motivante e che porta risultati veri.

Ovviamente **non è adatto ai fannulloni**, ossia coloro che vorrebbero ottenere risultati senza impegnarsi troppo! Se appartieni a questo gruppo, continua pure a fare quello che stai facendo, perchè il Pitbull Training non fa per te!

Il Pitbull Training è suddiviso in **due livelli**:

Livello 1 - Allenamento a Corpo Libero

Livello 2 - Allenamento con Attrezzi

Livello 1 – Allenamento a Corpo Libero

Questo primo livello è fondamentale per comprendere la mentalità del Pitbull Training. Non può essere saltato ed è molto impegnativo, soprattutto per quelli che si avvicinano per la prima volta a questi generi d'allenamento. Questo allenamento parte con usare il proprio corpo come mezzo d'allenamento. E se pensi che sia un livello facile ti sbagli! Come detto in questo livello inizierai ad allenarti a corpo libero, e gli unici attrezzi ammessi sono quelli che ti faranno lavorare con il tuo corpo.

Rientrano in questa categoria in primis la corda per saltare, la sbarra e le parallele. In seconda battuta potrai introdurre attrezzi

come giubbini zavorrati, anelli, Trx e simili, ab roller wheel, agility ladder, plinti...Unica eccezione per l'allenamento delle gambe, visti i livelli di forza che si possono raggiungere sono concesse zavorre varie, ma solo da usare come sovraccarico (come kettlebell, sandbag, dischi, ...) da tenere in mano per appesantirsi. In fase finale è anche possibile intensificare i lavori con attrezzi che creino instabilità e permettano di migliorare l'equilibrio e la propriocettività come Foam Roller, Bosu, Swiss Ball, Tavolette Propriocettive e simili.

Livello 2 – Allenamento con Attrezzi

Nel secondo livello è possibile utilizzare attrezzi che permettano di aumentare ulteriormente le qualità fisiche richieste. Tra questi troviamo sicuramente i Manubri, i Bilancieri, i Kettlebells, le Palle Mediche, il SandBag, la Bulgarian Bag, le Funi, le Bande Elastiche, gl'Indian Clubbells, le Catene e molto altro...

Sono anche ammessi attrezzi Strongman-UnderGround. Attrezzi che provengono dal mondo Strongman e adattabili a qualsiasi sport e in particolare Palle di pietra, Barili, Valigie zavorrate, Tronchi, Mazze, Slitte, Copertoni, ecc...

Il Livello 2 è ancora in fase di studio, ma presto arriverà!

Come iniziare ad allenarti

Il mio consiglio ovviamente è quello di partire dal Livello 1. E qui che potrai iniziare nel modo migliore il tuo percorso formativo.

La cosa bella è che tutti possono allenarsi con questa filosofia allenante. E i dubbiosi che mi dicono: “ *si ma io non so fare i Muscle Up, non so fare i Pistol, non so fare i Planche, come faccio? Io sono una donna posso farlo anch'io?*” La mia risposta è sempre **si!** Tutti possono allenarsi con il Pitbull Training, e in particolar modo a corpo libero con il primo Livello.

La base di tutto l'allenamento a corpo libero risiede nei **3 movimenti base:**

Piegamenti sulle braccia facilitati



Squat a corpo libero



Trazioni alla sbarra orizzontali

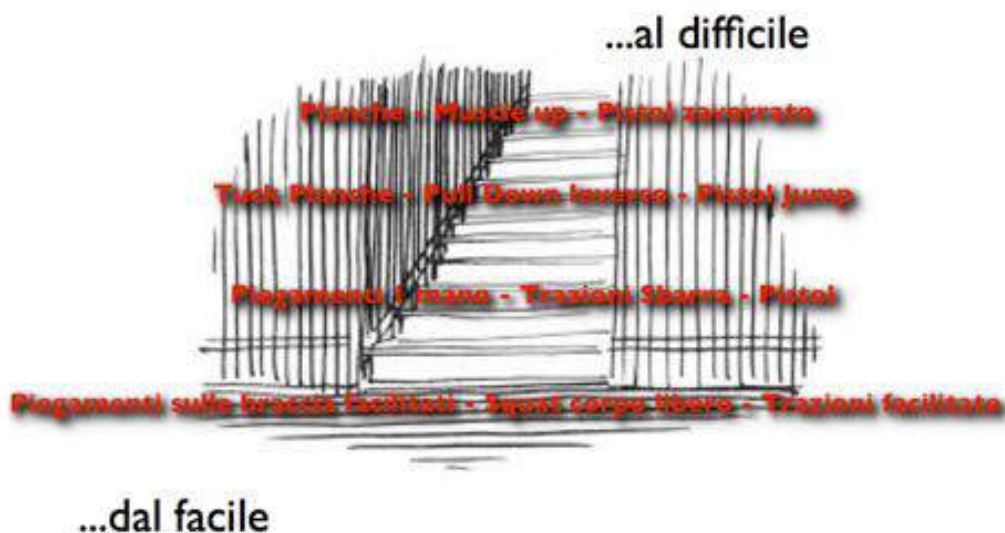


Se sei in grado di fare questi 3 semplici movimenti allora hai tutte le credenziali per poterti allenare in modo ottimale a corpo libero!

Se invece a malapena sei in grado di eseguirli non preoccuparti, perchè non sei che all'inizio di quella che chiamo la **Scala dell'apprendimento**, e ciò non ti impedirà di iniziare ad allenarti.

E solo che prima di fare certi esercizi dovrai allenarti con quelli più semplici per far salire la tua condizione atletica.

Scala d'apprendimento



Obiettivo è di mese in mese far salire il tuo livello atletico e iniziare a salire gradino per gradino la Scala dell'apprendimento. Ogni gradino rappresenta un obiettivo raggiunto e un livello atletico superiore. Chi riuscirà a raggiungere la fine della scala, sarà colui che riuscirà a fare cose impensabili. E' una scala teoricamente senza fine...

L'uomo ha più facilità nel percorrerla, la donna impiegherà più tempo a superare ogni gradino, in quanto i suoi livelli di forza sono inferiori. Ma questo non vieta alle donne di allenarsi in questo modo, e soprattutto non le priva dei benefici di questo training.

Proprio per questo tutti possono allenarsi con il Pitbull Training!

Quello che io considero un buon livello di partenza è quel livello atletico che ti permette di superare il **Test di verifica iniziale del Pitbull Training**.

Test di verifica iniziale

Per superare il test dovrai riuscire a completare la seguente progressione di esercizi:

1. **10 secondi in isometria appesi alla sbarra con una mano**



2. **Almeno 2 Piegamenti su una mano**



3. **Almeno 8 Squat 1 gamba completi**



4. **10 trazioni alla sbarra al petto, non al mento, non alla fronte, non con movimenti accorciati e non rimbalzate!**



Questo è il livello atletico che considero accettabile per provare ad eseguire ed imparare i difficili esercizi a corpo libero che compongono il Livello 1.

Gli esercizi base

Gli esercizi base del Pitbull Training sono 6, e più precisamente sono:

- Gluteus Ham Raises



- Pistol o Squat ad 1 gamba



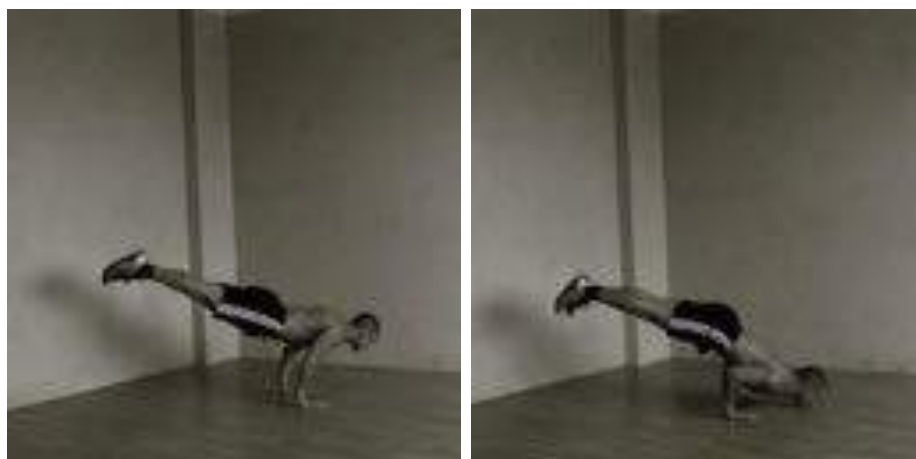
- Muscle Up



- Pull Down Inverso



- Planche Push Up



- Human Flag



Per riuscire ad impararli a fare dovrai sudare “sette camicie”! E il mio compito sarà guidarti in questo percorso, insegnandoti le progressioni didattiche migliori per apprenderli al meglio e nel minor tempo possibile.

Come detto, non devi preoccuparti se li vedi come esercizi impossibili per le tue caratteristiche fisiche. Tutti siamo partiti dal non saperli fare, io stesso ne sono un esempio. E quello che sono riuscito ad imparare in un anno di lavoro cercherò di metterlo a tua disposizione. Ma come dico sempre, non devi avere fretta, e vedrai che mese dopo mese riuscirai a fare sempre più cose! Fidati di me!

Cosa ti occorre per iniziare

Per iniziare ti occorrerà veramente poco. La cosa migliore sarebbe avere a disposizione un parchetto con sbarre e parallele, un po' come queste:





se però non ne hai a disposizione, o nei mesi invernali non vuoi prendere troppo freddo, potresti optare per una sbarra a muro e delle parallettes (fatte in stile homemade con tubi da idraulica) come queste:





Come vedi basta veramente poco per potersi allenare in modo ottimale. E nulla vieta se ti alleni in palestra, di praticare questi esercizi lì. In questo caso avrai il vantaggio di poter integrare il lavoro a corpo libero con esercitazioni con i sovraccarichi.

E anche se gli istruttori e i trainer, e molte altre persone di guarderanno con occhi strani, pensando “*ma questo che diavolo sta facendo?*”, fregatene e tira dritto per la tua strada! E come spessissimo accade, gli istruttori e i personal trainer che prima ti prendevano in giro, nel giro di qualche giorno inseriranno ai loro clienti gli esercizi che stavi facendo te. Garantito!

Quindi vai tranquillo, che sei sulla strada giusta!

PS: questa guida è stata scritta nel 2011, la versione aggiornata è il [Metodo Calisthenics](#).

Capitolo 2: Gli Esercizi

Come già detto, questa vuole essere una guida pratica, quindi non ti farò tanti giri di parole e ti presenterò gli esercizi e la terminologia per riuscire a decifrare i programmi d'allenamento e metterli già da subito in pratica.

Questo è un manuale adatto in particolare modo a chi è all'inizio del percorso o per i Trainer alla ricerca delle migliori progressioni didattiche con cui far iniziare i propri allievi. Come detto tutto si rifà dai 3 movimenti base che abbiamo visto all'inizio del manuale, quindi piegamenti sulle braccia facilitati, squat a corpo libero e trazioni alla sbarra orizzontali.

Partirei col mostrarti gli esercizi per gli arti inferiori.

ESERCIZI PER GLI ARTI INFERIORI

Ci sono tantissimi esercizi per riuscire a portarti ad eseguire in modo corretto lo Squat ad 1 gamba. Lo so adesso ti sembra un esercizio impossibile, ma se seguirai attentamente i programmi d'allenamento e gli esercizi che ti mostrerò vedrai che non ci vorrà così molto ad imparare ad eseguirlo in modo corretto.

Partirei come detto dai movimenti base, ossia dall'inizio della nostra scala dell'apprendimento. Quindi gli esercizi in progressione di difficoltà saranno:

- Squat a corpo libero
- Affondi x Caduta
- Affondi x Ceduta
- Squat Bulgaro
- Squat jump
- Squat ad 1 Gamba box
- Squat ad 1 Gamba assistito
- Squat ad 1 Gamba
- Gluteus Ham Raises
- Squat ad 1 Gamba Zavorrato
- Squat ad 1 Gamba Jump assistito
- Squat a 1 Gamba box Jump
- Squat a 1 Gamba Jump

Puoi rendere gli esercizi più impegnativi aggiungendo delle zavarre (zaini pieni di libri, sacche di sabbia, mattoni, kettlebell, manubri, dischi di ghisa, ecc...) mentre li esegui.

Eccoli in foto.

Squat a corpo libero

Impara a sederti all'indietro!!! Ginocchio e sedere per dietro!
Parti da in piedi, passo dei piedi leggermente oltre la larghezza delle spalle, piedi leggermente extraruotati. Abbassati e poi raddrizzati in modo esplosivo.



Affondi x Caduta

Cadi x avanti ed esegui il movimento. Il ginocchio non avanza mai, idealmente la tibia risulta perpendicolare al pavimento!



Affondi x Ceduta

Cedi per dietro. Il ginocchio rimane sempre fermo. Tibia perpendicolare al pavimento.



Squat Bulgaro

Posizione la gamba posteriore su un rialzo e abbassati. Ginocchio anche qua immobile!!! Se si muove in avanti lo stai sbagliando!!!



Squat jump

Abbassati arretrando il sedere e poi esplodi tutta la tua potenza verso l'alto. Riatterra riportandoti nella posizione corretta.



Squat ad 1 Gamba box

Stacca una gamba da terra e con l'altra abbassati andandoti a sedere su un rialzo. Se è troppo facile appesantisciti con un sovraccarico.



Squat ad 1 Gamba assistito

Afferra un appoggio e abbassati completamente. Nella risalita se non ce la fai sfrutta la spinta delle braccia



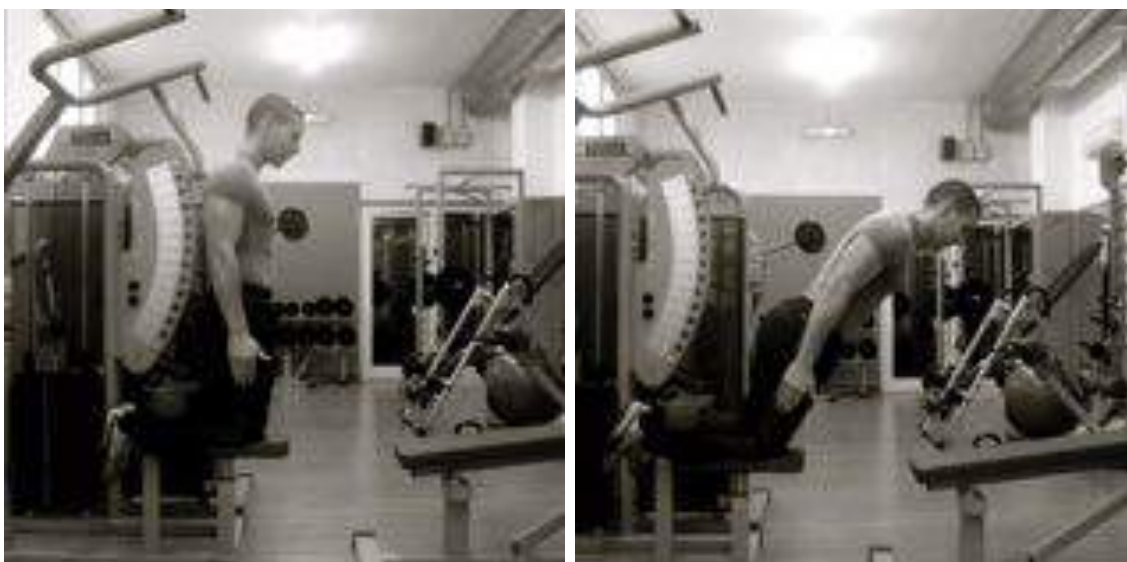
Squat ad 1 Gamba

Abbassati e risollevati solamente con una gamba.



Gluteus Ham Raises

Blocca i piedi su una struttura salda. Abbassati con il busto e risollevati.



Squat ad 1 Gamba Zavorrato

Appesantisciti con una zavorra (zaini pieni di libri, sacche di sabbia, mattoni, kettlebell, manubri, dischi di ghisa, ecc...),
Abbassati e risollevati solamente con una gamba.



Squat ad 1 Gamba Jump assistito

Abbassati completamente, inverti il movimento, e salta verso l'alto.



Squat a 1 Gamba box Jump

Siediti su un rialzo andando giù con una sola gamba, inverti il movimento e salta verso l'alto.



Squat a 1 Gamba Jump

Abbassati su una gamba, inverti il movimento e salta verso l'alto. Magari sfrutta una panchina per saltarci sopra.



ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI/CORE

Gli esercizi per gli addominali rappresentano un po' la novità per molti. Perché sono sicuro che avrai sicuramente fatto migliaia di Crunch, Sit-up ed esercizi simili. Quello che io vorrò mostrarti in questo manuale sugli esercizi del Pitbull Training, sono esercizi un po' diversi, ma che sono certo faranno salire il tuo livello atletico e ti daranno una forma migliore.

Gli esercizi che ti mostrerò per allenare il tuo core saranno fondamentali per riuscire a fare Planche, Human Flag e Pull Down Inverso.

Occhio che sono consigliati a persone sane e che non presentano problemi alla bassa schiena o di altra natura. Sono molto impegnativi e richiederanno il tuo massimo impegno e la tua massima attenzione nell'eseguirli.

In particolare modo vorrò insegnarti a fare questi esercizi, sempre inseriti secondo il mio ordine di difficoltà (anche se a volte non è semplice definirlo):

- Ponte a terra
- Ponte in Camminata
- L-sit Facilitato
- Ab roller wheel facilitato
- Tenute Isometriche in sospensione

- Frog Stand
- Addominali gomito/ginocchio alla sbarra
- L-sit
- Tuck Planche alle parallele
- Sollevamento bacino sulla panca braccia distese
- Diagonali alla sbarra
- Ab roller wheel intermedio
- Ab roller wheel avanzato
- Rotazioni delle gambe in sospensione
- Propedeutica alla Human Flag alla spalliera
- V-sit
- Dragon Flag

Eccoli in foto.

Ponte a terra

Mantieni il corpo teso nella posizione indicata!

Versione più semplice



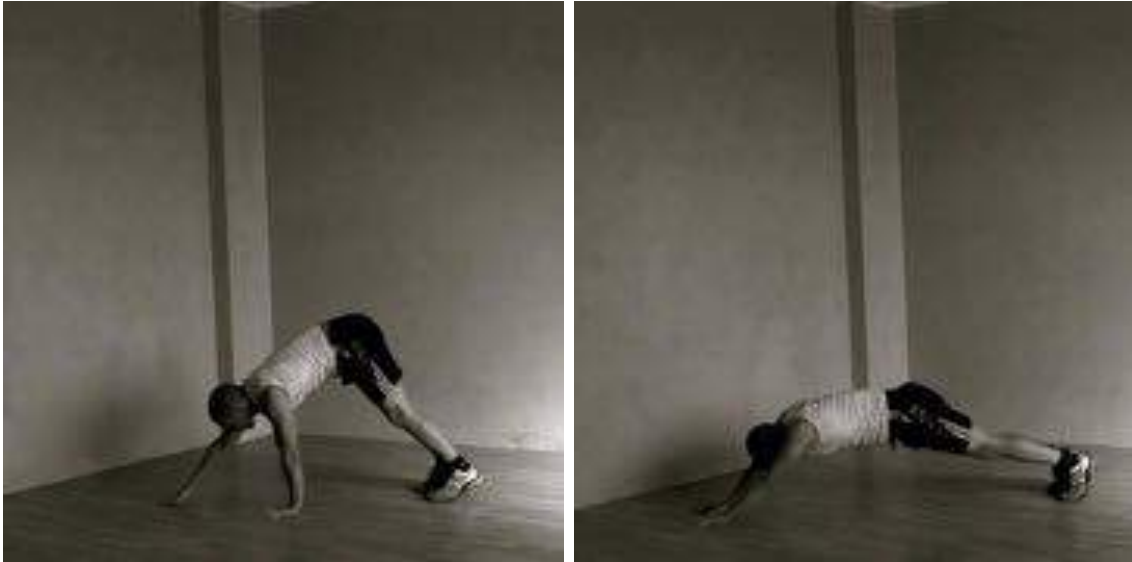
Versione più difficile



Ponte in Camminata

Cammina con le mani più avanti che puoi, e poi torna indietro.





L-sit Facilitato

Mantieni il corpo sospeso, con le gambe piegate. Volendo puoi sfruttare l'uso di 2 sedie.



Ab roller wheel facilitato

Con le ginocchia appoggiate, rulla in avanti e torna.



Tenute Isometriche in sospensione

Mettiti in posizione raccolta e mantienila per più secondi che puoi.



Frog Stand

Trova l'equilibrio e mantieni la posizione.



Addominali gomito/ginocchio alla sbarra

Appenditi alla sbarra, solleva il bacino e tocca con le ginocchia i gomiti. Ridiscendi con le gambe.



L-sit

Forma una L tra il busto e le gambe sospese.



Tuck Planche alle parallele

Sbilanciati in avanti e blocca la posizione.



Sollevamento bacino sulla panca braccia distese

Sollewa il bacino tirandolo con forza verso l'alto. Braccia distese!



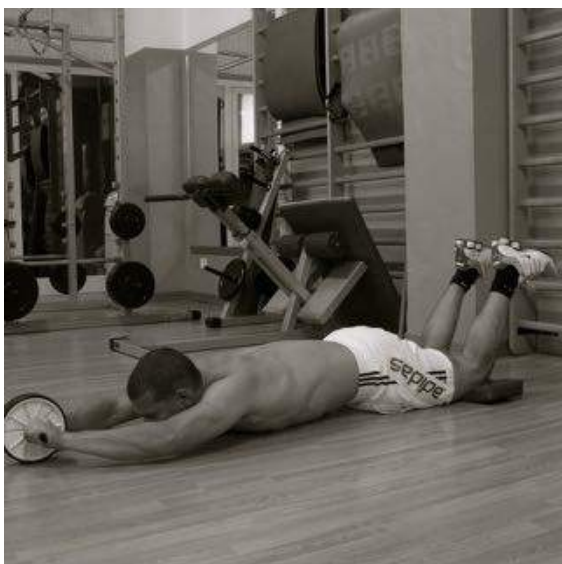
Diagonali alla sbarra

Disegna una diagonale alla sbarra. Porta le gambe a lato delle mani.



Ab roller wheel intermedio

Quando rulli in avanti stacca le ginocchia da terra. Quando non ce la fai più “crolla” a terra delicatamente. Ritorna indietro con le ginocchia in appoggio.



Ab roller wheel avanzato

Rulla avanti e indietro con le gambe che non toccano mai terra.



Rotazioni delle gambe in sospensione

Porta in orizzontale il busto con le gambe raccolte, poi ruota prima da una parte e poi dall'altra.



Propedeutica alla Human Flag alla spalliera

Appenditi alla spalliera e solleva il bacino.

Principiante



Avanzato



V-sit

Forma una V tra busto e le gambe sospese. Spingi in avanti il bacino. Volendo puoi sfruttare l'uso di 2 sedie se non disponi di grandi attrezzature.



Dragon Flag

Afferra un appiglio bello saldo e scendi con il corpo tutto teso.



ESERCIZI PER LA PARTE SUPERIORE

Questa sezione non è stata semplice da organizzare...per il fatto che molti esercizi richiamano più gruppi muscolari in azione. Quindi ho diviso gli esercizi per la parte alta del corpo andando ad individuare gli Esercizi base, e da qua ho inserito una successione di esercizi in ordine di difficoltà per permetterti di avere una linea guida generale sulla scelta degli esercizi.

Gli esercizi che ho scelto sono:

- **Trazioni alla sbarra**
 - Trazioni orizzontali
 - Trazioni alla sbarra imp.inv.
 - Trazioni alla sbarra prone
 - Trazioni Esplosive/Jump
 - Trazioni a lettere
 - Trazioni allo stomaco

- **Piegamenti sulle braccia**
 - Piegamenti sulle braccia facilitati
 - Piegamenti sulle braccia
 - Piegamenti sulle braccia avanzati
 - Piegamenti sulle braccia passo stretto
 - Dip alla sbarra
 - Dip alle parallele

- Piegamenti sulle braccia busto avanti mani per avanti
- Piegamenti sulle braccia busto avanti mani per fuori
- Piegamenti sulle braccia busto avanti mani per dietro
- Tricipiti a terra
- Piegamenti su una mano facilitati
- Piegamenti su una mano
- V-Push up
- Handstand Push up al muro

- **Muscle up**
 - Muscle up presa mista
 - Muscle up
 - Muscle up jump
 - Muscle up zavorrato

- **Planche**
 - Planche assistite al muro
 - Tuck Planche
 - Tuck Planche avanzato
 - Straddle Planche
 - Planche
 -

- **Pull Down Inverso**
 - Ice Cream Maker facilitato
 - Skin the cat

- Ice Cream Maker
 - Pull down inverso facilitato
 - Pull down inverso
 - Back lever
 - Front lever
-
- **Human Flag**
 - Blocco alla spalliera
 - Human Flag facilitata
 - Human Flag

Eccoli in foto.

TRAZIONI ALLA SBARRA

Trazioni orizzontali

Sedere su, porta il petto alla sbarra!



Trazioni alla sbarra imp.inv.

Mani a pollici per fuori, sollevati e vai a toccare la sbarra con il petto.



Trazioni alla sbarra prona

Mani a pollice per dentro, sollevati e vai a toccare la sbarra con il petto.



Trazioni Esplosive/Jump

Sali alla massima velocità, quando se in alto stacca le mani e riafferra la sbarra.

Stacca le mani e riafferra la sbarra ...scusate per la faccia! :-))



Batti le mani e riafferra la sbarra



Trazioni a lettere

Disegna le lettere che vuoi mentre sali con il busto. Esempio una T. Sali diritto, poi vai a sinistra, poi a destra, torni in centro e scendi.



Trazioni allo stomaco

Sollevati fino a portare lo stomaco all'altezza della sbarra.



PIEGAMENTI SULLE BRACCIA

Piegamenti sulle braccia facilitati

Mani in appoggio

Appoggia le mani su un rialzo, abbassati e risollevati.



Ginocchia in appoggio

Appoggia le ginocchia a terra, abbassati e risollevati.



Piegamenti sulle braccia

Tocca con petto e mento il pavimento e risollevati.



Piegamenti sulle braccia avanzati

Metti i piedi su un rialzo, abbassati e risollevati con decisione.



Piegamenti sulle braccia passo stretto

Tieni i gomiti stretti durante il movimento. Mani larghezza spalle.



Dip alla sbarra

Sali su una sbarra. Piegati e risollevati solo con la forza delle braccia. Tieni le braccia strette!



Dip alle parallele

Sali sulle parallele. Abbassati e risollevati, senza allargare con i gomiti.



Piegamenti sulle braccia busto avanti mani per avanti

Spingi più avanti che puoi il busto, abbassati e risollevati. Mani per avanti.



Piegamenti sulle braccia busto avanti mani per fuori

Spingi più avanti che puoi il busto, abbassati e risollevati. Mani per fuori.



Piegamenti sulle braccia busto avanti mani per dietro

Spingi più avanti che puoi il busto, abbassati e risollevati. Mani per dietro.



Tricipiti a terra

Busto disteso appoggiato sulle avambraccia. Sollevati con la sola forza dei tricipiti.



Piegamenti su una mano facilitati

Appoggia una mano su un rialzo, abbassati e risollevati. Gambe leggermente divaricate.



Piegamenti su una mano

Gambe leggermente divaricate, abbassati e risollevati con la forza della spinta di un solo braccio.



V-Push up

Porta il sedere in alto. Abbassati e risollevati grazie alla spinta delle spalle.



Handstand Push up al muro

Mettiti in verticale contro un muro, abbassati e risollevati.



MUSCLE UP

Muscle up presa mista

Una mano pronata e una supinata. Tirati verso l'alto, supera la sbarra e raddrizzati con la forza di entrambe le braccia.



Muscle up

Tirati verso l'alto, supera la sbarra e raddrizzati.



Muscle up jump

Quando superi la sbarra e ti stai raddrizzando, spingi con forza verso il basso e stacca le mani dalla sbarra. Riafferra e inizia la discesa.



Con battito di mani



Muscle up zavorrato

Appesantisciti con un giubbino zavorrato o un peso tenuto tra i piedi.



PLANCHE

Planche assistite al muro

Disteso e piedi contro un muro. Cerca di proiettare il corpo in avanti.



Tuck Planche

Gambe raccolte al petto e braccia distese. Mantieni la posizione.



Tuck Planche avanzato

Gambe piegate, sedere alto e braccia distese. Mantieni la posizione.



Straddle Planche

Gambe divaricate e braccia distese. Mantieni la posizione.



Planche

Gambe unite per dietro e braccia distese. Mantieni la posizione.



PULL DOWN INVERSO

Ice Cream Maker facilitato

Sollevati con una trazione con le gambe raccolte, abbassa il busto e fai salire il bacino



Skin the cat

Appenditi alla sbarra. Solleva le gambe, infilale tra le braccia e lasciati andare all'indietro. Ritorna.



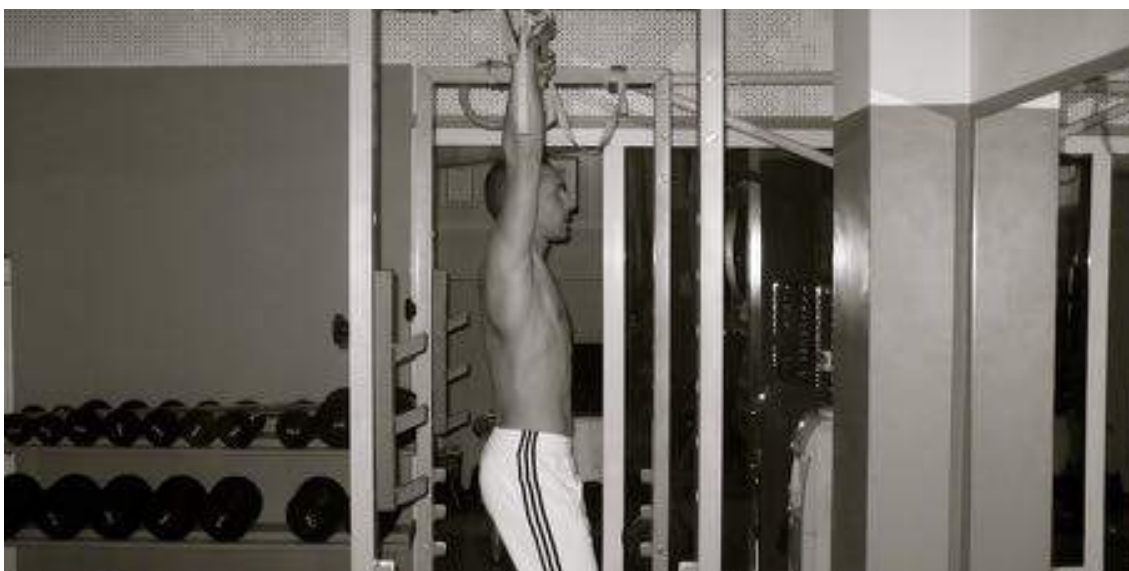
Ice Cream Maker

Sollevati con una trazione. Abbassa il busto e fai salire il bacino con le gambe distese.



Pull down inverso facilitato

Appenditi alla sbarra. Solleva il busto, con le gambe raccolte, spingendo con i dorsali.



Pull down inverso

Solleva il busto in orizzontale e ritorna.



Back lever

Appenditi alla sbarra. Porta le gambe verso l'alto infilandole in mezzo alle braccia. Portale per dietro distendendole, avanza con il busto e mantieni la posizione bloccata in orizzontale per qualche secondo.



Front lever

Sollevati con il busto orizzontalmente e mantieni la posizione



HUMAN FLAG

Blocco alla spalliera

Blocca il braccio basso in estensione e quello alto in tirata. Mantieni la posizione con le gambe in giù.



Human Flag facilitata

Sali con le gambe piegate e mantieni la posizione.



Human Flag

Sali con le gambe distese e mantieni la posizione.



Capitolo 3: Programmi d'Allenamento

In questo capitolo voglio inserirti dei programmi d'allenamento con cui iniziare ad allenarti. I programmi sono a scopo esemplificativo, se però noti che alcuni esercizi sono troppo facili o troppo difficili variarli con esercizi più adatti alle tue caratteristiche. La cosa importante è che provi a mantenere la struttura generale della scheda.

Oppure nessuno ti vieta di organizzarti un programma da solo e metterlo in pratica. Se deciderai di seguire questa strada metti in pratica i consigli che di darò più avanti nel capitolo sul come organizzarti al meglio i programmi d'allenamento.

Alcuni suggerimenti per l'allenamento

- **lavora in multifrequenza settimanale:** ossia cerca di allenarti almeno 3-4 volte la settimana
- **lavora sempre con buffer:** soprattutto nella fase di apprendimento. Solo ogni tanto inserisci lavori specifici portati a cedimento. Cosa vuol dire lavorare a Buffer? Buffer indica la differenza tra le ripetizioni che si possono fare con quelle che si eseguono! Esempio: posso fare con il mio peso 20 Dip, ne eseguo 15, il buffer è di 5 ripetizioni

- **al cedimento tecnico interrompi l'esercitazione:** quando vedi che i movimenti non sono più come dovrebbero essere interrompi le ripetizioni
- **dove possibile cerca sempre la massima velocità esecutiva concentrica:** durante le ripetizioni degli esercizi cerca di controllare la fase negativa ed esegui in modo più esplosivo che puoi la parte attiva dell'esercizio

Se vuoi abbina i miei programmi ad uno o due giorni di pesistica classica o a lavoro con kettlebells. La mescolanza degli stimoli non potrà che accelerare ulteriormente i tuoi risultati.

Come organizzarti i programmi d'allenamento

Volendo puoi tu stesso organizzarti i programmi d'allenamento. Soprattutto all'inizio la cosa più semplice è organizzarli in full body, ossia allenando tutto il corpo ogni volta che ti allenerai.

Come devi fare se vuoi organizzarteli tu? E' semplice, segui questi consigli e divertiti a provare i tuoi programmi:

- scegli l'obiettivo che vuoi migliorare nel mesociclo di lavoro che andrai a creare;
- all'inizio lavora con sforzi ripetuti, ossia con modalità simili a queste 4x5, 3x8, 4x8, 4x15. Ossia ripeti un tot di ripetizioni per un tot di volte;

- in genere se esegui ripetizioni basse (da 1--6) stai lavorando per migliorare la forza, se lavori con ripetizioni medie (6--12) stai lavorando per l'ipertrofia, se lavori con ripetizioni alte (12--20+) stai lavorando per la resistenza;
- in genere per ripetizioni basse usa recuperi un po' più ampi (2'-2'30" sono ok), per le ripetizioni medie e alte puoi stare su recuperi più bassi (1'-1'30");
- se sei nella fase di apprendimento degli esercizi ti consiglio di rimanere tra le 5--8 ripetizioni, sempre lavorando a buffer!;
- mantieni la seduta su 1 ora di lavoro;
- parti sempre con 5--10 minuti di riscaldamento, ottimo il lavoro con la corda come puoi vedere nei miei numerosi Tutorial;
- per far sì che la seduta duri un'ora in genere ti basterà inserire un totale di 8--10 esercizi;
- se lavori in stile full body, puoi inserire 2-3 esercizi per gli arti inferiori, 4-5 per la parte superiore, 1-2 per gli addominali;
- tieni il programma per non più di 4 settimane;
- l'ultima settimana scarica. Comodo dimezzare il volume totale del programma dell'allenamento. Se per esempio facevi 4x8 di un esercizio in quella settimana farai solamente 2x8;
- dopodiché varia programma variando esercizi o tipologia di ripetizioni, in modo di variare stimoli;
- non ti resta che provare a creare il tuo programma e mostrarmelo sul Forum del sito www.pitbull-training.it . Io o

altri moderatori saremo lieti di darti un parere in merito ed eventuali suggerimenti.

Programmazione d'allenamento

Quelli che seguiranno sono i primi programmi d'allenamento che ti consiglio di fare. La cosa bella, come detto più volte è che potrai svolgerli dove vuoi e senza l'ausilio di grosse attrezzature. Ma anche se ti alleni in palestra potrai svolgerli senza problemi.

Nessuno ti vieta di modificarli in funzione delle tue esigenze, dei tuoi livelli atletici o inserendo esercizi più congeniali alle tue caratteristiche. Unica cosa prova a mantenere la struttura del programma.

Questa programmazione è consigliata solamente se hai superato il Test di Verifica Iniziale, altrimenti allenateti prima per superarlo, e poi farai questi allenamenti. Iniziate sempre l'allenamento con il riscaldamento specifico con la corda!!!

Macro ciclo di lavoro di 6 mesi:

- Mese 1: Sforzi ripetuti - Introduzione Pitbull Training
- Mese 2: EDT
- Mese 3: 50RT
- Mese 4: Triset a scheda unica
- Mese 5: Superset a scheda unica
- Mese 6: 10xmax a scheda unica

Mese 1°: Sforzi ripetuti - Introduzione al Pitbull Training

Svolgere gli esercizi del programma in sequenza rispettando serie, ripetizioni e recupero. Se le ripetizioni segnate sono troppo alte adattale al tuo livello atletico.

Inizia sempre l'allenamento con il riscaldamento specifico con la corda!

GIORNO 1

Trazioni alla sbarra prone 3x8

Frog stand 4x20"

Trazioni sbarra imp. inv. 3x8

Dip sbilanciati in avanti alla sbarra (busto avanti, gambe indietro) 3x8

Pull down inverso facilitato 4x8

Dip alla sbarra 4x8

Propedeutica Muscle up (con elastici, con slanci) 3x8

Ponte in camminata 3x10

Addominalegomito/ginocchio alla sbarra 3x10

Recupero 1 minuto tra ogni serie

GIORNO 2 e 4

Propedeutica Human Flag 4x6xlato

Sollevamento bacino braccia distese panchetta 3x10

Frog Stand 3xmax

Ab roller wheel 3x10

Squat 1 gamba assistito 4x8

Squat 1 gamba box 3x10

Affondi con zavorra 3x10

Gluteus ham raises 3x10

Squat jump 4x8

Recupero 1 minuto tra ogni serie

GIORNO 3

Trazioni alla sbarra prone 4x8

Dip parallele 4x8

Trazioni orizzontali a 1 braccio 3x10

Piegamenti sulle braccia su una mano 3xmax

Trazioni imp. inversa presa stretta gambe a squadra 4x8

Dip sbarra 3x10

Ice Cream Makers facilitato 4x8

Addominali vari a scelta

Recupero 1 minuto tra ogni serie

Mese 2°: EDT

Svolgi gli esercizi indicati nel programma con la metodica dell'EDT. L'allenamento in questione prevederà di eseguire 4 esercizi in successione, per un tempo prestabilito e per le ripetizioni indicate che varieranno di settimana in settimana. Il recupero tra ogni esercizio è da mantenere sui 20-30 secondi. Qualora le ripetizioni dovessero calare, non preoccuparti ma continua nel tuo allenamento. Diciamo che quello che andrai a fare è una specie di EDT modificato. Per questo allenamento ti occorrerà solamente una sbarra e delle parallele, tutto il resto sarà eseguito a corpo libero. Consiglio di terminare l'allenamento con alcuni esercizi di tenuta isometrica per addome, spalle e dorso e con almeno 10 minuti di salto della corda.

PROGRAMMAZIONE

1 settimana: 5 ripetizioni per esercizio x 45 minuti

2 settimana: 6 ripetizioni x 45 minuti

3 settimana: 7 ripetizioni x 45 minuti

4 settimana: 5 ripetizioni x 30 minuti

Esercizi isometrici mantenere la posizione per 20 secondi

Inizia sempre l'allenamento con il riscaldamento specifico con la corda!

GIORNO1

Piegamenti a 1 mano

Squat 1 gamba

Trazioni sbarra prone

Addominali Gomito-Ginocchio alla sbarra

GIORNO 2

Human Flag Facilitata

Dip alla parallele

Trazioni alla sbarra con battito di mani (oppure solo staccandole dalla sbarra in fase di salita)

Squat jump

GIORNO 3

Pull down inverso

Squat 1Gamba Box Jump

Piegamenti sulle braccia busto avanti mani per fuori

Tuck Planche

Mese 3°: 50RT

Il 50RT sta ad indicare l'allenamento a 50 ripetizioni, una mia creazione e che ha riscosso un grandissimo successo in tutte le palestre italiane.

La versione base dell'allenamento prevede di completare 50 ripetizioni per ogni esercizio proposto nel minor tempo possibile. Questo è il tuo compito, come detto semplice e senza troppi vincoli.

Il numero di serie , di ripetizioni e il tempo di recupero tra le serie è soggettivo e non fissato, ma dovrai cercare di completare queste 50 ripetizioni nel minor tempo possibile. Potrai per esempio decidere (se riuscite) di fare 5 serie da 10 ripetizioni con un recupero ampio, oppure 10 serie da 5 ripetizioni (con recuperi più brevi), o scegliere la strategia che meglio si adatta al tuo fisico. Il mio consiglio è di andare a sensazioni: partire, fare un tot di ripetizioni senza arrivare ad esaurimento, recuperare 40-50”, ripartire, e così via fino ad arrivare a 50 ripetizioni.

Ti allenerai su 4 giorni settimanali. Se alcuni esercizi non ti vengono, sostituiscili con quelli adatti alle tue caratteristiche. Come detto la scheda è un esempio...

Inizia sempre l’allenamento con il riscaldamento specifico con la corda!

GIORNO 1-3

Muscle up 50RT

Squat 1 gamba box basso 50RT

Push up 1 mano 50RT

Ab roller wheel avanzato 3x5 rec. 1’

Propedeutica Human Flag 3x10 rec. 1’

Tuck Planche avanzato 3x8 rec. 1’

Tenuta in sospensione alla sbarra 4xmax rec. 1’

GIORNO 2-4

Pull down inverso 50RT

Human Flag in movimento 50RT

Gluteus ham raises 50RT

Diagonali alla sbarra 3x10xlato rec. 1'

Piegamenti sulle braccia busto avanti mani per dietro 3x10 rec. 1'

Trazioni a T 3xmax rec. 1'

Dragon flag 3x10 rec. 1'

Mese 4°: Triset a Scheda Unica

In questo mesociclo lavorerai con **una Scheda Unica**, in stile full body e che quindi interesserà tutto il corpo. **Cerca di ripetere questa scheda il più volte possibile nell'arco della settimana (almeno 3 volte!).** In questa scheda lavorerai con delle triserie, ossia dovrai eseguire in successione i tre esercizi cercando di fare 8 ripetizioni per esercizio. Tra ogni triserie recupera 2'. Esegui 3 serie per triset.

Passerai al mesociclo successivo solamente quando riuscirai a svolgere tutta la scheda in modo completo, ossia arriverai ad ogni esercizio a 8 ripetizioni.

Inizia sempre l'allenamento con il riscaldamento specifico con la corda!

GIORNO 1-2-3 Scheda Unica - 3 serie per triset

A1 - Trazioni alla sbarra jump

A2 - Sollevamento bacino su panchetta braccia distese

A3 - Squat 1 gamba

B1 - Muscle up
B2 - Push up 1 mano
B3 - Gluteus ham raises

C1 - Pull down inverso
C2 - Skin the cat
C3 - Squat jump

D1 - Human Flag
D2 - Tuck Planche (mantenere la posizione per 30 secondi)
D3 - Squat 1 Gamba Jump assistito

E1 - Rotazioni alla sbarra da appeso
E2 - Diagonali alla sbarra
E3 - Ab roller wheel intermedio

Mese 5°: Superset a Scheda Unica

In questo mesociclo lavorerai con delle superserie. Ossia dovrai eseguire i due esercizi concatenati in successione senza recupero.

Obiettivo: cercare di eseguire il massimo numero di ripetizioni del primo esercizio della superserie. Il secondo esercizio viene invece eseguito a 8 ripetizioni. Tra ogni superset recupera 1'30". Esegui 3 serie per superset.

Inizia sempre l'allenamento con il riscaldamento specifico con la corda!

GIORNO 1-2-3 Scheda Unica - 3 serie per superset

A1 - Muscle up max

A2 - Trazioni prone sbarra 8

B1- Pull down inverso max

B2 - Trazioni imp. inversa 8

C1 - Tuck Planche max

C2 - Dip alle parallele 8

D1 - Skin the cat max

D2 - Piegamenti sulle braccia a passo stretto 8

E1 - Human Flag max

E2 - Ab roller wheel avanzato 8

F1 - Squat 1 gamba max

F2 - Gluteus ham raises 8

G1 - Squat jump max

G2 - Affondi 8

Mese 6°: 10xmax a Scheda Unica

Se sei arrivato qua, allora sarai molto preparato!!! Il tuo fisico avrà preso forma e sarai un temibile avversario!!!

Proprio per questo ti ho preparato un mesociclo durissimo, ma sono sicuro che eseguirai anche questo con la massima determinazione e voglia di farcela. L'allenamento è molto semplice, avrai in ogni allenamento 5 esercizi e dovrai eseguire per ognuno 10 serie. In queste 10 serie dovrai cercare di fare più ripetizioni possibili!!!

Buon allenamento!

Obiettivo: completare 10 serie cercando di eseguire più ripetizioni (o secondi in isometria) possibili. Recupero tra ogni serie 1'.

Inizia sempre l'allenamento con il riscaldamento specifico con la corda!

Giorno 1-3

Muscle up

Squat 1 gamba box

Tuck Planche

Squat 1 gamba jump assistito

Human Flag

Giorno 2-4

Pull down inverso

Gluteus ham raises

Tuck Planche

Back Lever

Ab roller wheel intermedio

Capitolo 4:

La Roulette Russa del Pitbull Training

Hai mai pensato di giocare mentre ti alleni? Di sfidare i tuoi compagni d'allenamento con strategie avanzate di training? Hai mai pensato di organizzare una gara tra amici per vedere chi è il più forte? Hai mai voluto mettere seriamente alla prova i tuoi allievi? E il tutto senza il dover aver bisogno di cronometri, giudici o attrezzature particolari!!!

Voglio parlarti di quella strategia che io chiamo la **Roulette Russa in stile Pitbull Training**. Un qualcosa di unico che stravolgerà i tuoi allenamenti, fornendoti un “gioco” altamente allenante.

E sono sicuro che se alleni piccoli gruppi di lavoro non potrai che ringraziarmi, soprattutto dopo averlo fatto provare ai tuoi allievi! E la Roulette Russa è fenomenale anche se ti alleni con i Kettlebells. Mi capita spesso di concludere i miei corsi di formazione con questo “gioco alla morte”, e tutti i partecipanti rimangono colpiti dalla facilità della sua messa in pratica e dalla carica motivazionale che riesce a produrre. E a fine giornata, dopo essersi allenati per 7 ore, i ragazzi riescono a tirar fuori da loro il

massimo e fare prestazioni uniche! Attenzione nel metterlo in pratica, perchè se il tuo gruppo di lavoro è allenato, la Roulette Russa può durare anche parecchio!!! **Ma alla fine solo UNO dovrà essere il vincitore.**

Esatto, il gioco, si conclude quando tutti i partecipanti sono stati eliminati e rimarrà solo UN concorrente! Lui sarà il vincitore.

La Roulette Russa per essere eseguita alla perfezione necessita di almeno 3--6 partecipanti. Se hai gruppi più numerosi nulla vieta di fare più gruppi di lavoro. Se siete solo in 2, il gioco può essere interessante se le performance atletiche sono abbastanza livellate.

La Roulette Russa consiste nel ripetere l'esercizio che sceglie il capogiro. L'esercizio dovrà essere ripetuto nella stessa modalità e numero di ripetizioni. Una volta che tutti i partecipanti hanno eseguito questo esercizio, il capogiro lo ripete ancora una volta e lì si stoppa il primo esercizio. Senza recupero, il secondo partecipante, diventa il nuovo capogiro, sceglie un nuovo esercizio e lo esegue con il numero di ripetizioni che vuole. A seguire, con l'ordine di prima, tutti i partecipanti a turno eseguono questo nuovo esercizio. Il capogiro inizia e chiude sempre il giro.

E' buona cosa tirare a sorteggio il turno con cui iniziare la Roulette Russa, in questo modo nessuno potrà essere il favorito!

Quindi:

- sorteggia l'ordine di partecipazione
- il capogiro parte, scegli un esercizio a scelta e lo esegue:
scegli forma esecutiva e numero di ripetizioni
- a turni gli altri partecipanti lo eseguono nella stessa forma
- il giro finisce quando tutti i partecipanti l'hanno eseguito, e anche il capogiro l'abbia ripetuto. Il capogiro quindi ripeterà l'esercizio 2 volte (apre e chiude il giro). In questo modo farà attenzione nella scelta degli esercizi e nel numero di ripetizioni, perchè altrimenti può rischiare di autoeliminarsi!
- chi non ce la fa ad eseguire l'esercizio scelto dal capogiro nella forma e nel numero di ripetizioni è fuori, è eliminato!
- finito il primo esercizio, il secondo partecipante diventerà il nuovo capogiro, si sceglie un nuovo esercizio e lo esegue
- gli altri a ruota lo seguono eseguendo quello che lui a fatto, lui stesso lo ripeterà per concludere il nuovo esercizio
- chi non riesce ad imitare l'esercizio proposto nella forma e nel numero di ripetizioni viene eliminato
- il gioco finisce quando rimane una sola persona, lui sarà il vincitore!

Possono esserci due modi di interpretare la Roulette Russa. Un modo più semplice, adatta a chi è agli inizi, che potremo definire **Easy**. E una versione **Hard** molto più avanzata.

La **versione Easy** prevede di prestabilire gli esercizi che possono essere svolti. Quindi è più adatto a favorire chi è meno forte e meno abile, ma giustamente è l'unico modo per far si che la gara possa essere competitiva per tutti. Altrimenti se uno dei partecipanti ha abilità motorie/tecniche superiori può al primo giro inserire un esercizio che solo lui è in grado di fare e il gioco finisce lì! Quindi non va bene!

Proprio per questo il decidere prima gli esercizi che possono entrare nella competizione fa si che la gara possa essere più equilibrata.

La **versione Hard** invece lascia tutto libero, non vengono prestabiliti gli esercizi. Questa versione è consigliata se il gruppo è altamente allenato.

Nessuno poi vieta di adattare questa strategia lavorativa alle caratteristiche del tuo gruppo, apportando le modifiche che riterrai più opportune per rendere il gioco più divertente (o massacrante a seconda dei punti di vista).

Consigli Operativi:

- gli esercizi che possono entrare nella competizione sono scelti a priori se si effettua la modalità Easy, sono invece liberi se si effettua la modalità Hard!
- ricorda che chi sceglie l'esercizio lo dovrà ripetere 2 volte, quindi attenzione perchè spesso molti si auto-eliminano
- in caso di esecuzione dubbia dell'esercizio da parte di un concorrente, la maggioranza decide se convalidare o meno la prova del partecipante. A meno che non si abbia un giudice che decida o meno la convalida degli esercizi

Ti assicuro che questo è un ottimo modo per mettersi alla prova e portare all'estremo il proprio fisico! La cosa bella, e che le qualità richieste per essere il vincitore possono essere molteplici.

Qualità condizionali portate all'estremo, qualità coordinative ottimali e grandi abilità strategiche ti permetteranno di essere il vincitore!

Diffondi la Roulette Russa in Pitbull Style e ti aspetto ai miei prossimi corsi per sfidarti!!!

Vinca il migliore.

Conclusioni

Penso di averti detto tantissimo sul Pitbull Training. Non ti resta che provare a mettere in pratica i miei consigli, i miei esercizi e i miei programmi d'allenamento.

Per qualsiasi tua domanda o dubbio non esitare a consultare il Forum del Pitbull Training, e se i tuoi dubbio non sono esauditi apri un nuovo Topic e fai tu stesso la richiesta di suggerimenti. Io e altri moderatori del Forum saremo lieti di aiutarti.

Spero di averti appassionato a questo stravolgente modo di allenarti e ti assicuro che se avrai la costanza di mettere in pratica tutti i miei insegnamenti, vedrai già dopo pochi mesi di allenamento tantissimi miglioramenti. Miglioramenti estetici, atletici e funzionali. Il tuo fisico non sarà mai stato così prestante!!!

Io giro spesso l'Italia per tenere dei corsi di formazione inerenti al Pitbull Training e tutto ciò che è allenamento funzionale. Se consulti il sito www.pitbull-training.it potrai tenerti sempre aggiornato sulle date e le città scelte per tenere i corsi, e se avrai

l'occasione di partecipare non potrà che farmi molto piacere conoscerti.

I corsi sono un momento per approfondire gli esercizi, apprenderne di nuovi, imparare nuove programmazioni d'allenamento e per farmi vedere come esegui tu stesso gli esercizi del Pitbull Training. Perfezionando questi elementi, non potrai che abbreviare la via dell'apprendimento e del miglioramento fisico. **Ti assicuro che sarà un'esperienza incredibile e che cambierà il tuo modo di allenarti per sempre!!!**

Se poi vorrai partecipare alle **Gare Online** che spesso organizzo sul Forum del Pitbull Training, sarà un ottimo modo per confrontarti con i tanti ragazzi che si sono già appassionati a questo stile d'allenamento. E ci sono anche dei bei premi in palio!

Quindi non ti resta che allenarti e unirti al nostro gruppo! E se hai la possibilità fai girare questa **Guida sul Pitbull Training** tra i tuoi amici in modo da incuriosirli e magari appassionare anche loro al Pitbull Training.

Grazie per aver scelto la mia Guida sul Pitbull Training e spero di incontrarti presto. Un abbraccio,

Umberto Miletto

Per informazioni

www.umbertomiletto.com Il sito ufficiale di Umberto Miletto con tutti i miei nuovi articoli.

Se ti piacciono le mie magliette motivazionali sull'allenamento le trovi qua

▶ **T-shirt Allenamento** <http://umbertomiletto.com/le-mie-t-shirt/>

PS: Seguimi sui miei canali per essere sempre aggiornato sulle mie novità:

▶ **Snapchat** nome utente umbertomiletto

▶ **YouTube Video Gratis** <https://goo.gl/nANQ9q>

▶ **Instagram** <https://www.instagram.com/umbertomiletto/>

▶ **Facebook** <https://www.facebook.com/milettoumberto/>

▶ **T-shirt Allenamento** <http://umbertomiletto.com/le-mie-t-shirt/>

▶ **Integrazione Consigliata** <http://bit.ly/UmbertoMiletto>

▶ <http://www.il-personaltrainer.com> il blog di allenamento del personal trainer Umberto Miletto