



**ADDOMINALI
CON IL COACH**

UMBERTO MILETTO

Umberto Miletto

Addominali Con Il Coach

*9 Routine d'allenamento
per Addominali Invincibili*

Addominali con il Coach

autore Umberto Miletto

Copyright © 2019 by Miletto Umberto

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa programmazione può essere riprodotta o trasmessa 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 personalmente della preparazione di questi programmi d'allenamento. L'autore non potrà in alcun caso essere ritenuto responsabile per incidenti, lesioni o conseguenti danni derivanti dall'uso dei programmi e delle indicazioni della Guida.

ATTENZIONE:

Le informazioni (consigli e programmi) contenute in queste programmazioni non intendono sostituirsi in nessun modo a parere medico o di altri specialisti. L'autore declina 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 citate in questo lavoro lo fanno sotto la loro personale responsabilità. Se si hanno dubbi sulla tecnica di esecuzione degli esercizi consultare un Personal Trainer/Istruttore prima di cimentarsi negli esercizi.

Sommario

Presentazione	pag. 5
I muscoli dell'Addome	pag. 8
Il Sit-Up Test	pag. 14
Cosa serve per avere Addominali Scolpiti	pag. 17
I programmi	pag. 20
Conclusioni	pag. 42
L'autore	pag. 43

Presentazione

Bene bene. Sono in viaggio sull'aereo e non c'è nulla di meglio che scrivere una nuova guida per te che mi segui. In questi anni ho scritto tanto, ma ho ancora tanto da dire. Mi piace aiutare le persone e voglio illustrarti in questo manuale un sistema perfetto per allenare gli Addominali. **Io stesso metterò in pratica queste Routine di Addominali.**

Allenerai gli addominali in stile **Calisthenics**, ossia con gli esercizi base di questa fantastica disciplina che prevede di allenarsi a corpo libero. **Gli atleti di questa disciplina mostrano fisici muscolosi e tonici, con addominali da “paura”!** Perché per fare ogni skills del calisthenics è richiesto un lavoro molto impegnativo per l'addome. Altrimenti sarebbe impossibile riuscire a sostenere il corpo in posizioni che sfidano la forza di gravità.

Ti insegnerò le basi di questi addominali e potrai constatare tu stesso come questi esercizi siano fantastici. Adatti sia a uomini che a donne. Tutti possono migliorare con il Calisthenics.

Non avrai scuse, voglio darti un percorso che possa motivarti a fare sempre meglio e rendere questa regione del corpo invincibile!

Addominali a tartaruga, Addominali Scolpiti, Six Back chiamali come vuoi, ma questo sarà l'intento di questo manuale. Tanti sono i Trainers che si sono battuti per tirar fuori i migliori programmi d'allenamento per l'addome e oggi scoprirai i miei.

Mettici anima e cuore in quello che fai, impegnati in questo percorso, segui i miei consigli e non mollare, anche quando il gioco si farà duro. Se vuoi vincere la tua sfida devi essere il più forte. Non ci sono alternative.

Metti in pratica i miei programmi e assapora la bellezza dell'allenamento. In questi anni grazie alla mia passione per il movimento, al mio continuo lavoro di diffusione

tramite i Social, ho fatto avvicinare centinaia di migliaia di persone all'allenamento, persone che come me non ne riescono più a fare a meno. Possiamo definirci drogati d'allenamento, in senso buono ovviamente, non fanatici! Sappiamo dosare in modo corretto allenamento e riposo, perché sappiamo che solo in questo modo si potranno avere i massimi benefici dagli sforzi che facciamo con il nostro fisico. E solo chi è in questa situazione sa i vantaggi che questo può dare.

Dimmi come ti alleni e ti dirò chi sei! E se metterei in pratica questi miei programmi saprò esattamente chi sei: un vero appassionato, sempre alla ricerca di nuovi stimoli per sfidare il proprio fisico.

Ti segnalo che è disponibile in tutte le librerie il mio libro **Burning Revolution**, ti lascio in anteprima la copertina, e al di sotto **il link della pagina Amazon dedicata**. Corri subito a leggere il programma!



Link >> **[Burning Revolution](#)**

Il libro è edito dalla Sperling & Kupfer e **lo potrai trovare in tutte le librerie dal 3 settembre 2019. Lo scopo del manuale è aiutare il maggior numero di persone a rimettersi in forma. Aiutami in questo consigliandolo ai tuoi amici. Ne vale veramente la pena! Grazie già da ora per il tuo supporto.**

Non ti rubo altro tempo, vai ai programmi e mettili in pratica! Segui attentamente i miei consigli per allenarti al meglio. E se ancora noi mi segui, cercami su Youtube e Instagram.

Il tuo Coach

Umberto Miletto



I Muscoli dell'Addome

Scopo di questo manuale non è sicuramente quello di essere un trattato di anatomia. Vuole essere un manuale pratico per darti subito una linea guida da mettere in pratica.

È però utile ed interessante conoscere i muscoli che compongono i tuoi “addominali” per imparare le loro funzioni, come allenarli correttamente e come evitare di fare esercizi inutili.

La regione centrale del nostro corpo, definita in greco sportivo come Core, è molto importante nel corpo umano ed è fondamentale nell'esecuzione di qualsiasi esercizio, interviene nella respirazione, regola la postura e previene gli infortuni alla bassa schiena. Saper

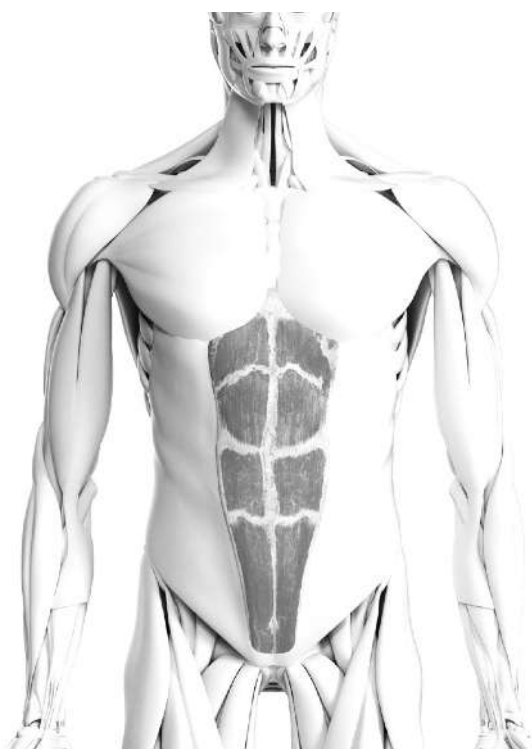
allenare in modo corretto questa regione ti permetterà di trarre numerosi benefici.

I muscoli importanti da conoscere quando si parla di Addominali sono:

- **il Retto dell'addome**
- **l'Obliquo esterno**
- **l'Obliquo interno**
- **il Trasverso dell'addome**
- **il Quadrato dei lombi**
- **l'Ileopsoas**

Retto dell'addome

Il Retto dell'addome forma la parete addominale superficiale anteriore. Origina dalla faccia esterna della 5^a, 6^a e 7^a cartilagine costale e dal processo xifoideo dello sterno. Le fibre muscolari seguono un decorso discendente e si inseriscono con un robusto tendine sul margine superiore del pube. Nei soggetti con una bassa percentuale di grasso il Retto dell'addome è ben visibile. Il ventre muscolare presenta tre o quattro iscrizioni tendinee trasversali e una linea centrale chiamata linea alba. Proprio per questa sua conformazione sovente l'addome ben scolpito e disegnato viene denominato “a tartaruga” o se vogliamo usare una terminologia inglese “Six Pack”.



La funzione principale del Retto dell'addome è quello di flettere il busto verso il bacino o viceversa. Altre funzioni del Retto dell'addome sono quella di aumentare la pressione addominale e quella di abbassare le coste (muscolo espiratorio).

Obliquo Esterno

Posto lateralmente origina dalla faccia esterna delle coste 5^a-12^a (le ultime 8 coste) con 8 digitazioni. Le fibre muscolari, con decorso dall'alto al basso e dall'indietro in avanti si inseriscono sul labbro estremo della cresta iliaca, sul pube e sinfisi pubica, sul processo xifoideo e sulla linea alba. La funzione principale dell'Obliquo esterno è quella di flettere e inclinare lateralmente il torace e di ruotarlo dal lato opposto. Anch'esso abbassa le coste (muscolo espiratorio) ed interviene ad aumentare la pressione addominale.



Obliquo Interno

L'obliquo interno origina dalla linea intermedia della cresta iliaca, dal foglietto profondo della fascia toracolombare e sulla spina iliaca anteriore superiore. Alcune fibre originano dal legamento inguinale. Le fibre muscolari presentano un decorso ascendente disposto a ventaglio. Possiamo individuare tre zone principali d'inserzione: craniale: sui margini inferiori delle ultime tre coste; media: sull'aponeurosi nella parte alta della linea alba; caudale: con la continuazione del muscolo cremastere. La funzione principale di questo muscolo è quella di flettere e inclinare lateralmente il torace e di ruotarlo dal proprio lato. L'obliquo interno interviene nell'inspirazione forzata e anch'esso può determinare un aumento della pressione addominale.



Trasverso dell'addome

Origina con 6 digitazioni dalla faccia interna delle 6 cartilagini costali, dal foglietto profondo della fascia toracolombare, dal labbro interno della cresta iliaca, dalla spina iliaca anteriore superiore e dal legamento inguinale. Le sue fibre sono a decorso trasversale e contribuiscono a formare la lamina posteriore della guaina del muscolo retto. Il muscolo trasverso partecipa con la sua aponeurosi alla formazione della linea alba.

Il Trasverso dell'addome riveste lo strato più profondo dell'addome, la sua funzione è quella di aiutare l'espiazione portando medialmente le coste e di aumentare la pressione addominale. Ruolo molto importante del Trasverso è quello di stabilizzare il tronco.



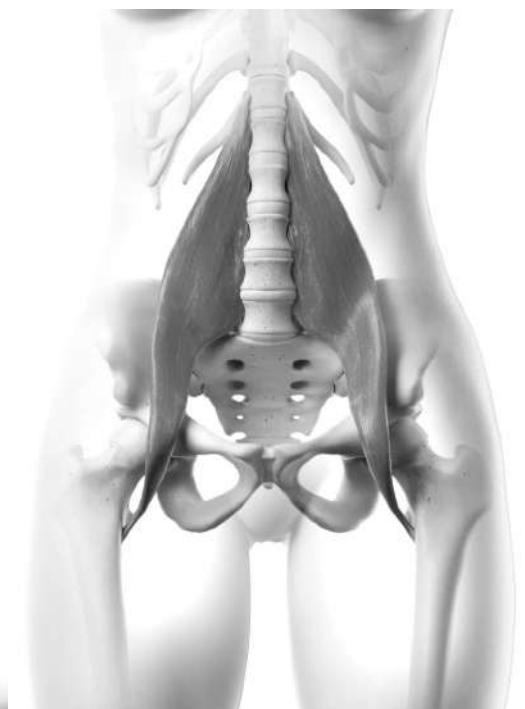
Quadrato dei lombi

Il muscolo Quadrato dei lombi fa parte della muscolatura profonda dell'addome. Situato nella regione posteriore dell'addome origina dal labbro interno della cresta iliaca. Si inserisce sulla 12^a costa e sui processi costiformi delle vertebre lombari 1^a-3^a (4^a). La sua funzione è quella di abbassare la 12^a costa (funzione espiratoria) e quella di inclinare lateralmente la colonna vertebrale e la pelvi. Azionato bilateralmente estende il tratto lombare della colonna vertebrale.



Ileopsoas

Il muscolo ileopsoas viene considerato spesso come un unico muscolo, in realtà è possibile distinguere 2 unità funzionali: il muscolo grande Psoas e il muscolo Iliaco. Il grande Psoas origina dalle facce laterali dei corpi della 12^a vertebra toracica, dalle prime quattro vertebre lombari e dai loro dischi intervertebrali interposti. La parte profonda origina dai processi costiformi della 1^a-5^a vertebra lombare. Il grande Psoas si unisce al muscolo Iliaco formando l'Ileopsoas, il quale va ad inserirsi sul piccolo trocantere. L'ileopsoas è un muscolo multiarticolare che ha la funzione di flettere la coscia sul bacino.



Collabora in modo modesto a inclinare lateralmente la colonna vertebrale. L'ileopsoas è molto importante a livello posturale, aumentando con la sua contrazione la lordosi lombare (effetto iperlordizzante). Favorisce l'antiversione del bacino e uno scorretto allenamento degli addominali può causare lombalgie e dolori alla bassa schiena.

I muscoli sopracitati intervengono in molte funzioni, in particolare la funzione del Retto dell'addome coadiuvato dagli Obliqui è quella di flettere il busto in avanti per circa 30° (Poliquin 1999), da quest'angolo in poi il movimento è causato principalmente dai flessori dell'anca. Per ottenere l'allungamento migliore occorre inclinarsi all'indietro di circa 15°. Obliquo Interno ed Obliquo Esterno, oltre ad aiutare il Retto dell'Addome nella flessione del busto, permettono anche la torsione e l'inclinazione laterale del tronco. Il muscolo Trasverso dell'addome è fondamentale nella stabilizzazione del tronco.

Per riuscire a vedere i tuoi addominali dovrai però tenere a mente quello che ti dirò ora: solo se avrai una percentuale di grasso bassa riuscirai a mettere in mostra il famoso Six-Pack. Ossia, riuscirai a vedere i famosi tasselli tanto ambiti sull'addome.

Non ci sono tanti segreti: **Bassa percentuale di grasso = addominali scolpiti.**

Potresti ancora notare, che in alcuni soggetti gli addominali sono più marcati e in altri meno. Hai ragione! Questo dipende dalla profondità e dallo spessore delle iscrizioni tendinee del retto dell'addome. Purtroppo non c'è allenamento che possa incidere su questo fattore. Quindi quello che io cercherò di fare in questo manuale sarà quello di aiutarti a tirar fuori il massimo dal tuo fisico.

Gli uomini hanno più facilità a tirar la “tartaruga” rispetto alle donne. Questo per via dell'assetto ormonale e per il fatto che mediamente hanno una percentuale di grasso più bassa. Capita però, che donne magre, con una assetto più androgino, riescano a equiparare i risultati degli uomini. Ma sono poche e si riconoscono dal fatto di aver una bassa percentuale di grasso in generale.

In ogni modo, qualsiasi sia la tua situazione di partenza, allenandoti seriamente e mangiando in modo equilibrato potrai migliorare! Il risultato finale però dipenderà anche dalla tua anatomia.



Il Sit Up Test

Il Sit Up Test è un test utile per valutare la forza e resistenza degli addominali.

Ho provato a farlo anch'io e sono riuscito a farne 59! Prima di partire con le Routine di Addominali che ti proporrò in questa guida potresti provarlo anche tu e valutare il tuo stato di condizione attuale.

Per eseguire questo test ti servirà un cronometro e un tappetino.

[IMPORTANTE]

Il test è consigliato per soggetti sani e senza problematiche articolari alla schiena.

Protocollo di esecuzione del Sit Up Test

Prima di tutto riscaldati per 5-10 minuti in modo da essere pronto per il test.

Posizionati a terra flettendo le ginocchia, piedi uniti e appoggiati al terreno.

Posiziona le mani lungo le cosce mantenendo le spalle e il capo sul tappetino.

Questa sarà la posizione di partenza. Da questa posizione dovrai sollevarti in modo tale che le mani superino l'altezza delle ginocchia. Superata tale posizione torni alla posizione di partenza. Conti quante più ripetizioni corrette riesci a fare in un minuto.

In questo video puoi visionare la mia prova e la tecnica corretta di esecuzione del test.

Clicca per vedere il video >> [Sit Up Test](#)



Ti lascio anche una tabella di valutazione, in modo da capire a che punto sei in funzione delle ripetizioni che sei riuscito a fare nel Sit Up Test.

Tabella di valutazione

Età	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
UOMINI						
ECCELLENTE	>49	>45	>41	>35	>31	>28
OTTIMO	44-49	40-45	35-41	29-35	25-31	22-28
BUONO	39-43	35-39	30-34	25-28	21-24	19-21
MEDIO	35-38	31-34	27-29	22-24	17-20	15-18
SUFFICIENTE	31-34	29-30	23-26	18-21	13-16	11-14
SCARSO	25-30	22-28	17-22	13-17	9-12	7-10
INSUFFICIENTE	<25	<22	<17	<13	<9	<7
DONNE						
ECCELLENTE	>43	>39	>33	>27	>24	>23
OTTIMO	37-43	33-39	27-33	22-27	18-24	17-23
BUONO	33-36	29-32	23-26	18-21	13-17	14-16
MEDIO	29-32	25-28	19-22	14-17	10-12	11-13
SUFFICIENTE	25-28	21-24	15-18	10-13	7-9	5-10
SCARSO	18-24	13-20	7-14	5-9	3-6	2-4
INSUFFICIENTE	<18	<	<7	<5	<3	<2



Cosa serve per avere Addominali Scolpiti

Tengo a ribadire questi concetti, anche se, visto che mi segui da un po', li saprai già. Per avere un addome scolpito sarà fondamentale:

- **motivazione**
- **impegno**
- **fatica**
- **buona cosa seguire una mentore :-)**

Se ti manca uno solo di questi punti non iniziare il tuo viaggio! Perché sarai destinato a fallire.

La motivazione è fondamentale! Avere un “perché” forte ti permetterà di superare gli ostacoli che si presenteranno nel tuo percorso verso gli Addominali

Scolpiti. Come diceva qualcuno: *“quando ti muovi nella direzione dei tuoi obiettivi, niente ti può fermare”*. E tu devi essere proprio in questa situazione. Quindi devi per prima cosa capire “Perchè” vuoi migliorare i tuoi addominali? Cosa ti può dare questo in più di quello che oggi non hai?

Provo a dirlo io:

- una miglior forma fisica
- più salute
- un aspetto più sexy
- un corpo più tonico
- maggiore forza
- migliori prestazioni nel tuo sport
- capacità di eseguire esercizi difficili
- innalzare la tua autostima
- un V-shape da guardare
- una migliore postura
- ecc...

Avere un addome scolpito può cambiare il tuo modo di essere!

Trova il tuo “Perchè” e troverai il modo per raggiungere i tuoi obiettivi! Sappi però, che per far questo dovrai sudare le famose “sette camicie” e che nessuno ti regalerà nulla. **Fatica, Fatica e Fatica!**

Questo è quello che ti aspetta ora che hai deciso di scaricare il mio manuale. E **scegliendo il mio manuale, hai anche deciso di soddisfare il quarto punto, ossia di seguire il tuo mentore! E in questo percorso sarò io il tuo Coach.**

Dovrai fidarti di quello che ti dirò. In questi anni, tanti, e ti assicuro tanti, ragazzi e ragazze, mi hanno seguito mettendo in pratica i miei programmi e hanno raggiunto l’obiettivo che stavano ricercando. Da parte mia, ti prometto, che non ti prenderò in giro, ma cercherò di mettere in questo manuale, ma come del resto in tutti i manuali che ho scritto, solo il meglio che c’è dell’allenamento. Tutta la mia esperienza, senza aver il secondo fine di venderti null’altro.

Non è mia abitudine proporre integratori miracolosi, creme magiche o strategie bizzarre. Ci sono in rete e in circolazioni già troppi personaggi loschi, a proporre

ogni diavolerie di questo mondo! Diavolerie che non funzionano se non per riempire le loro tasche.

In questo manuale ci alleneremo insieme e insieme miglioreremo i nostri addominali. Dai che manca poco e inizierei questo viaggio con me!

Se ti vorrai perfezionare nell'allenamento ti aspetto anche ai [Corsi di Formazione sul Calisthenics](#) che regolarmente teniamo con l'Accademia Burningate in tutt'Italia. Per maggiori informazioni clicca sul sito [Burningate.com](#)



I programmi

Mi piace creare programmi. Nella mia carriera di Personal Trainer ho creato decine di centinaia, forse migliaia di programmi. E anche nella stesura di questa programmazione ho voluto creare qualcosa di nuovo. Che potesse aiutarti a migliorare e rendere i tuoi addominali invincibili.

Per far questo sfrutteremo esercizi principalmente presi dal Calisthenics, ossia dalla ginnastica a corpo libero, perchè sono a mio avviso tra gli esercizi che meglio si adattano ai nostri obiettivi.

Grazie a questi esercizi ti potrai allenare ovunque.

[IMPORTANTE DA LEGGERE]

Se noti che alcuni esercizi non sono alla tua portata, dedica del tempo per creare un minimo di forma fisica che ti possa permettere di mettere in pratica i programmi. Se hai infortuni e problematiche articolari evita gli esercizi che ti creano fastidio.

Come sfruttare questi programmi

Come vedrai a breve tutti i programmi creati prevedono 2 sedute di addominali settimanali. Potrai inserire queste sedute in diverso modo all'interno del tuo percorso allenante.

Se già ti stai allenando con un programma

Se già ti allenando con i miei programmi o con altri programmi, puoi aggiungere queste due sedute in giorni differenti, considerando che queste sedute ti porteranno via circa 20minuti di tempo. Oppure potresti togliere gli addominali presenti nel programma che stai svolgendo e inserire queste sedute al termine per allenare gli addominali.

Se ti alleni con il Cardio

Se ti alleni principalmente con attività aerobiche puoi inserire queste sedute quando più ti è comodo. Nello stesso giorno della seduta aerobica, prima o dopo in base alle tue esigenze. Oppure nei giorni in cui non fai attività aerobica.

Se pratichi qualche Sport

Se pratichi qualche sport puoi inserire queste sedute nei giorni in cui non ti alleni nel tuo sport oppure all'inizio o al termine dei tuoi allenamenti.

Vige la regola: **chi prima metti meglio alleni**. Ossia se metti prima la seduta d'allenamento degli addominali, quella sarà la tua priorità e potrai dare in questa seduta il massimo perchè sei "fresco" muscolarmente. Se invece li metti alla fine, ovviamente risentiranno già del lavoro che hai fatto, e quindi sarai in una situazione di stanchezza. Puoi verificare quello che ti sto dicendo provando. Ti accorgerai come una stessa seduta ti può risultare più semplice se la metti all'inizio, ma può diventare molto più impegnativa se la metti dopo una seduta di lavoro su altri muscoli. A te la scelta di dove metterli in funzione dei tuoi obiettivi.

Come ti farò lavorare

Per permetterti di allenarti al meglio ti farò evitare di perdere tempo! Voglio essere sicuro che quando ti alleni ti concentri per allenarti al meglio. Quindi quello che ti consiglio per far ciò, è di seguire questi miei suggerimenti:

- **metti il cellulare in modalità flight-on** in modo che nessuno possa chiamarti
- scaricati un'applicazione **Tabatà Timer** o **Smart Wod** o similari in modo da agevolarti nel conteggio del tempo di lavoro, del tempo di recupero e delle serie. In questo periodo sto testando tanti allenamenti con queste app. e devo dire che le trovo fantastiche per non perdere tempo. Queste applicazioni sono gratuite, quindi non spendi nessun soldo per scaricarle sul tuo cellulare. Ovviamente puoi anche allenarti con un cronometro classico, ma per come ti organizzerò le sedute e meglio avere queste applicazioni perchè ti permettono di gestire meglio, come ti dicevo prima, il tempo di lavoro, di recupero e il numero delle serie. La voce guida ti dirà quando iniziare, quando fermarti e quando ripartire. Ti conterà le serie e ti dirà quando terminare l'esercizio. Non male vero?! È come avere un personal trainer lì con te! Un personal trainer che ti obbligherà a lavorare senza perder tempo! **Se preferisci puoi anche far partire i video che ti ho preparato e allenarti insieme a me.**

Penso che ottimizzare il tempo dedicato all'allenamento sia il massimo. Anche per questo non ti inserirò infinite varianti di esercizi, ma ti inserirò quelli che ritengo fondamentali che tu vada ad imparare.

E ti accorgerai tu stesso già dalla prima seduta di come questo sarà vero. **Ti alleni, non perdi tempo e migliori.**

Basta parlare, andiamo ai programmi. Se hai dubbi, come detto, consulta i video che ti ho preparato, così avrai la certezza di eseguire i programmi nel modo corretto.

Note pratiche

Se la seduta degli addominali è l'inizio del tuo allenamento inizia sempre la seduta con 10 minuti di riscaldamento generale (attività aerobica, corsa, corda, camminata sul posto, ...). Continua poi con il programma che ti ho organizzato,

seguendo le mie indicazioni. Terminato il programma di addominali continua il tuo allenamento o se non hai altro allenamento dedica qualche minuto allo stretching.

Come dovrai eseguire gli esercizi

Troverai nella maggior parte dei casi il lavoro indicato in questa modalità: **(tempo di lavoro + tempo di recupero) x numero di volte da eseguirlo**. Esempio: (20" di lavoro + 60" di recupero) x 8serie. In questo caso significherà che dovrai eseguire il maggior numero di ripetizioni che riesci nei 20secondi, sempre mantenendo la tecnica corretta d'esecuzione dell'esercizio. Recuperi 60secondi e riparti con una nuova serie. Quando noti che sopraggiunge la stanchezza, ti puoi fermare, recuperare qualche secondo, e riprendere per terminare il tempo di lavoro. In totale dovrai eseguire 8 serie di questa sequenza.

Tra un esercizio e l'altro recupera 2-3minuti.

Ogni programma durerà 4 settimane. Nella quarta settimana recupera dimezzando il numero di volte che esegui l'esercizio. Esempio: (20" di lavoro + 60" di recupero)x 8 serie, nella settimana di scarico farai solo (20" di lavoro + 60" di recupero)x 4 serie.

Potresti in alcuni casi trovare anziché i secondi di lavoro il numero di ripetizioni. In questo caso eseguirai l'esercizio proposto per il numero di ripetizioni indicate.

Tutti i programmi saranno presentati in video, così se vorrai potrai far partire il video e allenarti insieme a me! Ho testato personalmente tutti i programmi.

Nel caso trovassi gli esercizi troppo facili, troppo difficili, non adatti a te sostituiscili con varianti più adatte alle tue caratteristiche.

1° Programma

Prendi confidenza con il sistema lavorando in ogni seduta con una coppia di esercizi svolti in modalità classica. Tieni il programma per 4 settimane.

Seduta 1

Guarda il video >> [YouTube Seduta 1](#)

Crunch (20'' di lavoro + 40'' di recupero) x 8volte

Crunch inverso (20'' di lavoro + 40'' di recupero) x 8volte



Crunch



Crunch inverso

Seduta 2

Guarda il video >> [YouTube Seduta 2](#)

Bicicletta (20'' di lavoro + 40'' di recupero)x 8volte

Plank (20'' di lavoro + 40'' di recupero)x 8volte



Bicicletta



Plank

2° Programma

Introduciamo esercizi differenti aumentando il tempo di lavoro. Tieni il programma per 4 settimane.

Seduta 1

Guarda il video >> [YouTube Seduta 1](#)

Crunch braccia alte (25" di lavoro + 40" di recupero) x 8volte

Hollow Position (25" di lavoro + 40" di recupero) x 8volte



Crunch braccia alte



Hollow Position

Seduta 2

Guarda il video >> [YouTube Seduta 2](#)

Ab roller Wheel (25" di lavoro + 40" di recupero) x 8volte

Plank inverso statico (25" di lavoro + 40" di recupero) x 8volte



Ab roller Wheel



Plank inverso statico

3° Programma

Si lavora in questo programma a circuito. Eseguirai per ogni esercizio 8 ripetizioni, per un totale di 8 serie. Il recupero tra i circuiti è di 1 minuto. Tieni il programma per 4 settimane.

Seduta 1

Guarda il video >> [YouTube Seduta 1](#)

Sit-up	8	}	x 8 rec. 1'
V-ups	8		
Bicicletta	8xlato		
Crunch	8		



Sit-up



V-ups



Bicicletta



Crunch

Seduta 2

Guarda il video >> [YouTube Seduta 2](#)

Crunch gambe alte	8	}	x 8 rec. 1'
Mountain Climber	8		
Mountain Climber esterno	8		
Mountain Climber incrocio	8		



Crunch gambe alte



Mountain Climber



Mountain Climber esterno



Mountain Climber incrocio

4° Programma

In questo programma lavori con un esercizio a seduta. Tieni il programma per 4 settimane.

Seduta 1

Guarda il video >> [YouTube Seduta 1](#)

Plank (30'' di lavoro + 30'' di recupero) x 15volte



Plank

Seduta 2

Guarda il video >> [YouTube Seduta 2](#)

Hollow Position (30'' di lavoro + 30'' di recupero) x 15volte



Hollow Position

5° Programma

In questo mesociclo lavori con un Triset, ossia 3 esercizi eseguiti in successione con una pausa di 15" tra di essi. Ripeti per 7 volte. Tieni il programma per 4 settimane.

Seduta 1 Triset statico

Guarda il video >> [YouTube Seduta 1](#)

Plank	30" rec. 15"	} x 7
Hollow Position	30" rec. 15"	
Plank inverso	30" rec. 15"	



Plank



Hollow Position



Plnak inverso

Seduta 2 Triset dinamico

Guarda il video >> [YouTube Seduta 2](#)

Mountain Climber	20" rec. 15"	} x 7
Doppio Crunch	20" rec. 15"	
Plank inverso dinamico	20" rec. 15"	



Mountain Climber



Doppio Crunch



Plank inverso dinamico

6° Programma

In questo programma lavori nuovamente con un singolo esercizio a seduta. Tieni il programma per 4 settimane.

Seduta 1

Guarda il video >> [YouTube Seduta 1](#)

Planche Lean (30" di lavoro + 30" di recupero) x 15volte



Planche Lean

Seduta 2

Guarda il video >> [YouTube Seduta 2](#)

Hollow Position (30" di lavoro + 30" di recupero) x 15volte



Hollow Position

7° Programma

Lavori con un bel circuito, ossia 8 esercizi eseguiti in successione. Al termine recuperi 1 minuto e ripeti per 4 volte. Tieni il programma per 4 settimane.

SEDUTA 1 Circuito dinamico

Guarda il video >> [YouTube Seduta 1](#)

Sit-up	10	}	x 4 rec. 1'
Crunch libretto	10		
Mountain Climber	10		
Crunch	10		
Side plank	10		
Side plank	10		
Arch Body	10		
V-up 10	10		



Sit -up

Crunch libretto

Mountain Climber



Crunch

Side plank Dx

Side plank Sx



Arch body

V-ups

SEDUTA 2 Circuito statico

Guarda il video >> [YouTube Seduta 2](#)

Plank braccia tese	20"	} x 4 rec. 1'
Hollow position	20"	
Side plank sx	20"	
Side plank dx	20"	
Plank inverso	20"	
Plank gomiti	20"	
Arch body	20"	



Plank braccia tese

Hollow Position

Side plank Sx



Side plank Dx

Plank inverso

Plank



Arch Body

8° Programma

Lavori con quadriset, ossia 4 esercizi eseguiti in successione. Al termine dei 4 esercizi recuperi 1 minuto e ripeti per 6 volte. Tieni il programma per 4 settimane.

Seduta 1 Quadriset statico/dinamico

Guarda il video >> [YouTube Seduta 1](#)

Bicicletta	30''	} x 6 rec.1'
Plank	30''	
Crunch	30''	
Hollow Position	30''	



Bicicletta



Plank



Crunch



Hollow Position

Seduta2 Quadriset statico/dinamico

Guarda il video >> [YouTube Seduta 2](#)

Mountain climber	30''	}	x 6 rec.1'
Plank inverso	30''		
Sit-up obliqui	30''		
Superman Plank	30''		



Mountain Climber



Plank inverso



Sit-up obliqui Sx-Dx.



Superman Plank

9° Programma

In questo programma lavori nuovamente con un singolo esercizio a seduta. Tieni il programma per 4 settimane.

Seduta 1

Guarda il video >> [YouTube Seduta 1](#)

Crunch + peso (30'' di lavoro + 30'' di recupero)x 15volte



Crunch + peso

Seduta 2

Guarda il video >> [YouTube Seduta 2](#)

Crunch inverso (30'' di lavoro + 30'' di recupero)x 15volte



Crunch inverso + peso



Come Mangiare

Per riuscire ad ottenere Addominali Scolpiti è importante abbassare la percentuale di grasso. L'alimentazione gioca un ruolo importantissimo, soprattutto per quei soggetti che hanno dei chili da perdere. Un giusto approccio alimentare dovrà permetterti di ridurre la percentuale di grasso e non intaccare (se non in minima parte) la tua preziosa massa magra.

Evita diete sbilanciate e con una restrizione calorica troppo marcata. Alimentazioni di questo tipo intaccano la tua massa muscolare e ti fanno perdere tanti liquidi. Andrai ad abbassare il metabolismo basale e tutto questo si tramuta in un minor dispendio calorico giornaliero e in una minor capacità di bruciare grassi.

L'intento di questo manuale non è darti una dieta da seguire, ma semplicemente fornirti delle linee guide generali per ottimizzare i risultati dell'allenamento.

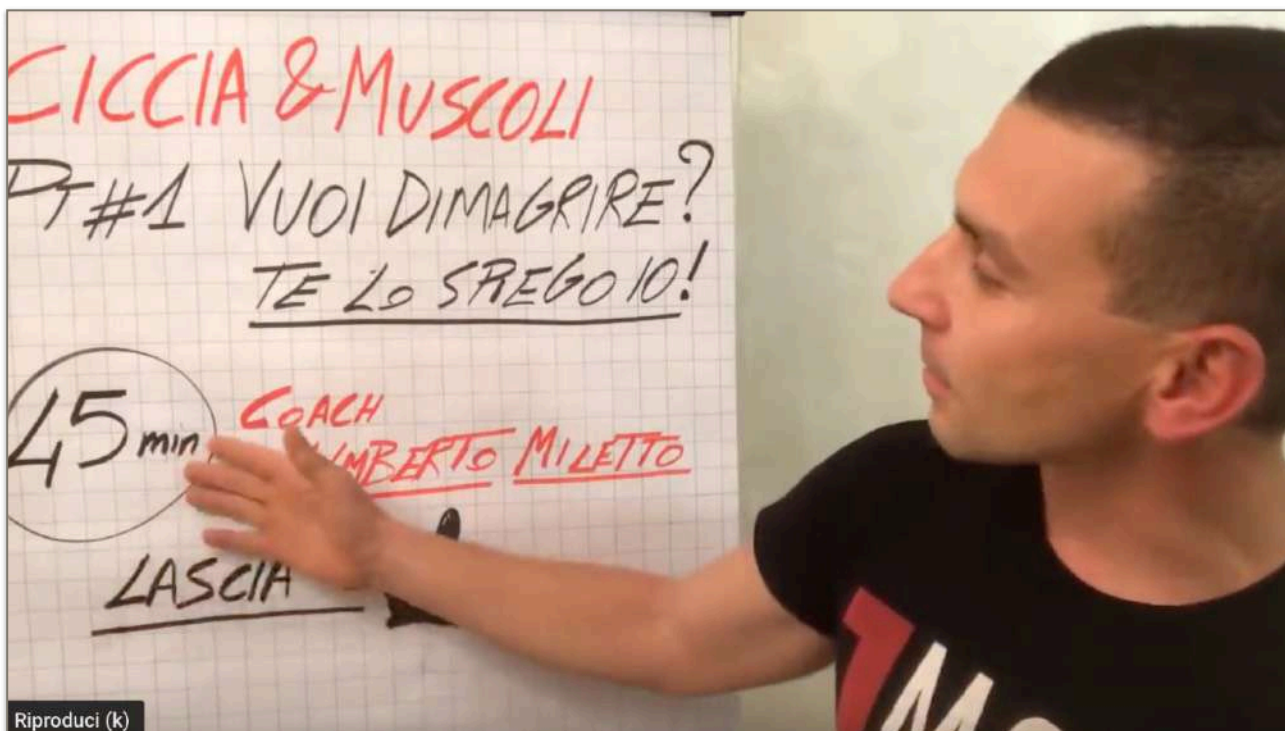
Se però, il tuo stato di forma fisica sfiora il sovrappeso o sei in uno stato di obesità, il consiglio che ti do è quello di prenotare al più presto una visita da un dietologo. In modo da seguire un percorso personalizzato per la tua situazione. In linea di massima ti consiglio:

- **3-5 pasti al giorno: fondamentali colazione, pranzo e cena.** A cui puoi associare degli spuntini durante la giornata. Mangiare più volte al giorno è molto importante in quanto vi permetterà di mantenere sotto controllo i livelli di glicemia, di distribuire meglio i quantitativi calorici durante la giornata e di avere un miglior efficienza psico-fisico durante tutto il giorno. Programmatevi i pasti e cercate di introdurre piccole quantità di cibo ogni 3-4 ore. A livello alimentare esistono molteplici linee guide, ma se sei un soggetto alle prime armi inizierei da un approccio classico. Se questo non funzionasse potresti farti seguire da un nutrizionista ed elaborare con lui un regime più adatto alla tua soggettività.
- **Limita l'uso di zuccheri semplici e riduci quelli complessi.** Prova ad eliminare tutti i cibi industrialmente lavorati e contenenti quantità elevate di zuccheri semplici (come per esempio i dolci). Se devi perdere peso puoi limitare, ma non eliminare, alimenti contenenti carboidrati complessi come pane, pasta, patate, riso, ecc...Prediligi carboidrati poco raffinati ed integrali.
- **Assumi molte fibre e fai pasti ricchi di verdure.** Ottime quelle a foglie verde.
- **Non esagerare con le proteine.** Spesso chi si mette a dieta decide di eliminare i carboidrati e mangiare esclusivamente proteine e verdura. Alimentazioni così sbilanciate e protratte per periodi lunghi sono poco sostenibili e rischiano nel tempo di rovinare il tuo metabolismo. Come detto precedentemente non eliminare del tutto i carboidrati e cerca un equilibrio nella tua dieta.
- **Evita cibi pasticciati.** Evita i cibi ricchi di grassi, fritti, salumi, formaggi, dolci burrosi, ecc...Nel limite del possibile prediligi cibi che ti possano fornire nutrienti di massima qualità.

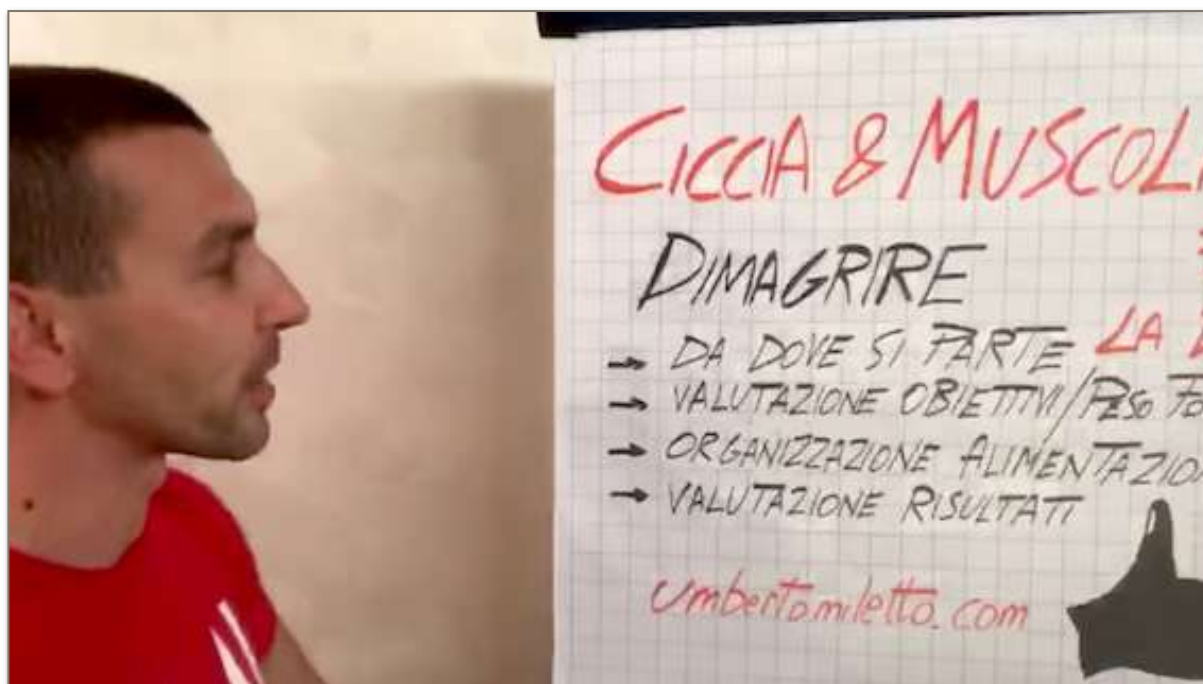
- **Bevi e idratati in modo corretto durante la giornata.** Avere un fisico ben idratato è importante per il suo funzionamento.
- **Limita l'uso di alcolici.** Se proprio non sai rinunciare, al massimo assumi un bicchiere di vino se sei un uomo, mezzo bicchiere se sei una donna, meglio di vino rosso.
- **Se sgarri un pasto, rimettiti subito in carreggiata.** Non è successo nulla, non è uno sgarro saltuario che rovina il tuo percorso, anzi può fare bene psicologicamente. Ma sgarrire spesso NO, rovinerebbe tutti i tuoi sforzi!
- **Limita il consumo dei condimenti.** Affidati all'olio d'oliva extravergine. Usa il cucchiaino per dosare l'olio delle varie pietanze che mangi.
- **Limita l'uso di sale.** Grosse quantità di sale non sono il massimo per la salute. Non eliminarlo del tutto! Le giuste quantità fanno bene.
- **Una o due volte a settimana concediti uno o due pasti liberi.** Questo pasto è ottimo per introdurre i cibi che preferisci e ti aiuterà a mantenere alta la motivazione nel percorso che hai intrapreso.
- **Parla con i tuoi parenti e ai tuoi amici del percorso iniziato.** Ciò aumenterà in te la determinazione, perchè vorrai dimostrare a tutti quanto credi in quello che stai facendo.
- **Stampa questi consigli e appiccicali sullo sportello del tuo frigo e nei mobili che contengono cibo.** Sarà un modo per non scordarli e rispettarli in qualsiasi momento

Per approfondire tutti gli argomenti che stanno dietro ad una buona alimentazione, ti ho preparato 3 video che meritano di essere visti. Sono un vero e proprio corso di alimentazione che ti permetteranno di capire cosa sta dietro un'alimentazione vincente. I video sono lunghi, ma all'interno troverai tantissime nozioni per migliorare.

Clicca qua >> [Come funziona il nostro corpo](#)



Clicca qua >> [Ecco come si Dimagrisce](#)



Clicca qua >> [Ecco come si costruisce Muscolo](#)





Conclusioni

Bravissimo! Hai concluso il piano d'allenamenti che ti ho organizzato. Sono sicuro che se hai messo in pratica questi miei programmi sarai migliorato e non di poco. Ora non ti ferma più nessuno, continua ad allenarti e far sì che il buon allenamento ti possa accompagnare per tutta la tua vita.

Se vuoi continuare ad allenarti con me mi trovi ogni giorno sul mio canale [**Youtube**](#) dove sarò felice di intrattenerti con tantissime nozioni su allenamento e alimentazione. Oppure puoi passare a trovarmi sul mio sito [**UmbertoMiletto.com**](#) e consultare il mio [**Forum**](#) sull'allenamento per qualsiasi domanda. Se ti piace l'abbigliamento Burningate che ho usato durante gli allenamenti lo trovi sul sito [**Shop Burningate**](#)

A presto, dal tuo Coach!

L'autore

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. Sono Laureato in Scienze Motorie con Specializzazione in Scienze e Tecnica dell'Allenamento.

A 25 anni apro il Miletto 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.

Tantissime persone si rivolgono a me per cercare di migliorare athleticamente o semplicemente per rimettersi in forma. La gente ha iniziato a conoscermi anche per il mio canale Youtube, infatti al canale www.youtube.it/studiomiletto potrai visionare oltre 2000 video sull'allenamento. Collaboro con numerosi portali online che trattano di allenamento e fitness, e in Italia sono stato tra i primi, se non il primo a parlare di Functional Training e di Calisthenics. Ho scritto molti libri sull'allenamento che potrai trovare sul mio sito, collaboro con riviste e spesso sono in TV a parlare di allenamento. Co-fondatore di **Burningate Calisthenics Evolution Skills**, con cui cerco di diffondere il Calisthenics in tutt'Italia e nel mondo (www.burningate.com) e sono Co-fondatore dell'Azienda **Ironlink** specializzata nella produzione di attrezzi per il Calisthenics (www.ironlink.eu).

Passa a trovarmi su Instagram (<https://www.instagram.com/umbertomiletto/>) e seguimi per rimanere aggiornato sulla mia attività.

PS: Non Svolgo il Coaching Online

Spesso ricevo questa domanda: **“Tu svolgi il servizio di Coaching Online?”** Come già detto più volte io non svolgo prettamente il lavoro di Coaching Online. Chi vuole allenarsi con me lo può fare sfruttando i tanti contenuti gratuiti che regolarmente pubblico o sfruttare i miei Ebook sull’allenamento, con all’interno i 10 programmi d’allenamento. **I programmi più scaricati da chi si allena in Italia.**

Questi programmi d’allenamento sono adatti a:

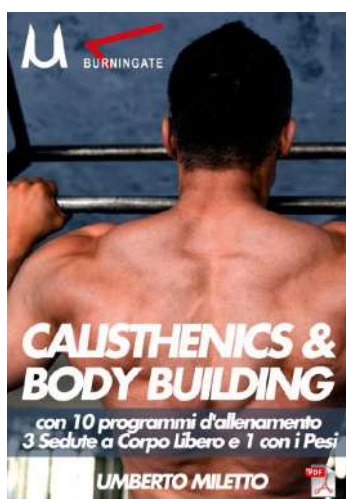
- **Soggetti che non hanno mai fatto** nulla, in special modo la guida **Cambia il tuo corpo in 90 giorni**



- **Soggetti che amano allenarsi con i kettlebells**, con la guida **10 programmi kettlebell UOMO** e **10 programmi d'allenamento DONNA**



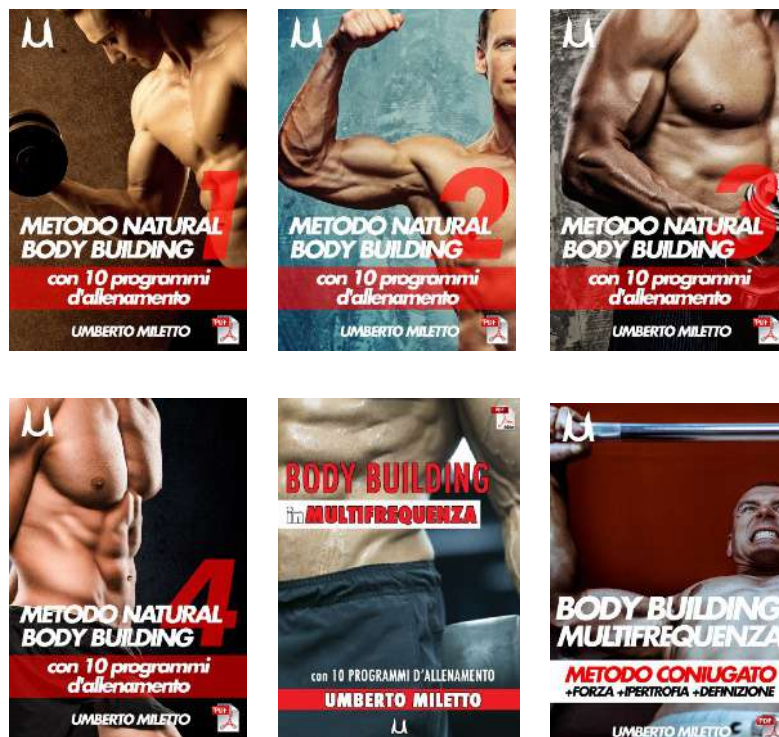
- **Soggetti Uomini che amano allenarsi con il Calisthenics e a Corpo Libero** con le guide **Massa a corpo Libero**, **Calisthenics & BodyBuilding** e **Calisthenics Metodo Coniugato**



- **Soggetti Donne che amano allenarsi a Corpo libero** con la guida **Fisico Perfetto Donna a Corpo Libero**



- **Soggetti Uomini che amano allenarsi con i Pesi** con le Guide **Metodo Natural BodyBuilding**, **Bodybuilding in Multifrequenza** o **Bodybuilding Metodo Coniugato**.



- **Soggetti Donne che amano allenarsi con i Pesi** con le Guide **Fisico Perfetto Donna 1 e 2** e Donna **Bodybuilding in Multifrequenza**



- Soggetti che amano allenarsi con il TRX con la guida **Fisico al Top** **Allenamento in Sospensione**



Se pensi di rientrare in una di queste categorie potresti pensare di utilizzare anche tu questi Manuali, considerando che **ogni scheda avrà un costo di circa 2-4€**. Sono ben strutturate e come detto, penso siano le schede più scaricate in Italia in questi anni.

Ma nel caso pensi di avere delle problematiche o comunque esigenze differenti il consiglio è farti valutare di persona da un buon Trainer.



**ADDOMINALI
CON IL COACH**

UMBERTO MILETTO