

6 circuiti infernali a corpo libero con schede gratuite!

Il 21-15-9

Ho scoperto il circuito dal coach Alessio Ferlito e mi è piaciuta un sacco. Dovrai innanzitutto scegliere un esercizio per la parte superiore e un esercizio per la parte inferiore, e poi il gioco è fatto.

Farai 21 ripetizioni del primo esercizio, poi 21 del secondo, poi 15 del primo, poi 15 del secondo e concludendo con 9 ripetizioni del primo e 9 del secondo.

La pausa è soggettiva ma l'idea di base sarebbe quella di svolgere le serie unbroken (senza spezzarle). Se decidi di usare comunque esercizi impegnativi nulla vieta di spezzarle.

Esempi circuiti:

Principiante

1. Squat Jump
2. Trazioni orizzontali

Intermedio:

1. Affondi Jump
2. Trazioni orizzontali dell'arciere

Avanzato:

1. Squat Jump + peso
2. Trazioni prone



Circuiti infernali braccia: Triceps Hell

Tra i circuiti più massacranti per le braccia, di sicuro abbiamo questo. Vuoi provare un vero inferno per i tricipiti? Ecco una modalità di allenamento presa direttamente dal powerlifting che sicuramente ti farà rimpiangere la pessima idea che hai avuto nel provare questa esecuzione.

L'esercizio sarà uno solo: i piegamenti sulle braccia. Parti nella posizione con le braccia larghe (che chiamiamo posizione 1).

Fai il 5 piegamenti a terra (posizione 1). Facili vero? Va bene.

Stringi le mani di un palmo.

Fai il 5 piegamenti a terra (posizione 2). Ancora facili? Va bene.

Stringi le mani di un palmo.

Fai il 5 piegamenti a terra (posizione 3). Facili? Va bene.

Stringi le mani di un palmo.

Fai il 5 piegamenti a terra (posizione 4). Stringi le mani di un palmo.

Fai il 5 piegamenti a terra (posizione 5). Stringi le mani di un palmo.

Fai il 5 piegamenti a terra (posizione 6). Stringi le mani di un palmo.

Fai il 5 piegamenti a terra (posizione 7).

Stai pensando a quanti giri dovresti fare di questo giro, o meglio, girone?

Base: Riuscire a concludere un "girone" senza recuperare tra una serie e l'altra.

Intermedio: Riuscire a completare 2 "gironi" senza recuperare tra una serie e l'altra e con meno di 2' di recupero tra i gironi.

Avanzato: Riuscire a completare 3 "gironi" senza recuperare tra una serie e l'altra e con meno di 2' di recupero tra i gironi.

Re del girone: Riuscire a completare 4 "gironi" senza recuperare tra una serie e l'altra e con meno di 2' di recupero tra i gironi.

Se l'esercizio risulta facile, usa l'appoggio sul dorso dei piedi oppure mettendo i piedi su un rialzo. Puoi sfruttare questo metodo anche per le trazioni alla sbarra, stringendo sempre di più la presa.



Il Cindy: per un lavoro globale

Questo circuito è ideale per lavorare con tutto il corpo e in poco tempo. Dovrai semplicemente impostare un timer di 20 minuti e fare più giri possibili di questo circuito:

- 5 trazioni
- 10 piegamenti sulle braccia
- 15 squat a corpo libero

Se risulta essere troppo impegnativo, puoi scegliere tra:

1. Abbassare il numero di ripetizioni ma mantenendo invariati gli esercizi (es. 3 trazioni, 5 push ups e 10 squat)
2. Facilitare gli esercizi mantenendo invariati i numeri (es. 5 body row, 10 push ups in ginocchio e 15 squat a corpo libero)

E' veramente impegnativo anche dal punto di vista aerobico questo circuito full body, quindi dacci dentro!

Shock Method Circuit: muscoli che esplodono!

Tra i circuiti più lattacidi, questo è sicuramente tra i più impegnativi.

Questo metodo inedito (insieme a tanti altri che non si trovano in Italia) è stato inserito in Titans Bodybuilding, la programmazione annuale 2022-2023 del Coach Miletto.

Dovrai scegliere tre esercizi a difficoltà decrescente per lo stesso muscolo target e fare 6 ripetizioni del primo, 12 del secondo e 25 del terzo.

Impostando un timer di TOT minuti (es. 20) devi riuscire a fare il maggior numero di giri di questo Triset all'interno del minutaggio.

Se vuoi focalizzare il lavoro sul petto, per esempio, dovrai:

- Impostare un Timer di 20'
- Fai partire il Timer
- Fai 6 ripetizioni di Dips alle parallele
- Recuperi 10"
- Fai 12 ripetizioni di Diamond Push Ups
- Recuperi 10"
- Fai 25 ripetizioni di Push Ups in ginocchio
- Recuperi il minimo necessario per poter rifare il Triset
- Riprendi e continui così fino al termine dei 20 minuti

Alla fine dei 20 minuti ti assicuro che avrai una quinta di petto!



PHA a grappolo: tra i circuiti più tosti

Ecco l'ultimo infernale circuito! Questa tecnica l'ho presa in prestito da Umberto Miletto con il suo programma annuale SuperMassa Calisthenics, che ti invito ad approfondire sul sito umbertomiletto.com

Il PHA (Peripheral Heart Action) è una metodica che prevede di stimolare gruppi muscolari lontani tra loro, e il circuito a grappolo prevede di aggiungere serie dopo serie un esercizio.

Esempio:

1. Esercizio 1
2. Esercizio 1+ Esercizio 2
3. Esercizio 1+ Esercizio 2+ Esercizio 3 e così via

Un buon traguardo potrebbe essere quello di arrivare a 9 serie (quindi a 9 esercizi consecutivi).

La pausa tra ogni esercizio e tra ogni serie deve essere del minimo necessario (es. 15-20").

Ricorda che i carichi degli esercizi non devono essere troppo elevati perché il recupero è incompleto e anche dal punto di vista aerobico faticheresti molto.

Circuit Ladders For Time

Tra i circuiti infernali non potevo che inserire questa tecnica devastante! E' una scaletta dove dovrai eseguire la prima serie 8 ripetizioni per ogni esercizio (esercizio 1 fai 8 reps, esercizio 2 fai 8 reps, esercizio 3 fai 8 reps e così via...).

Una volta terminata la prima serie, passi alla seconda facendo le ripetizioni proposte.

Continui così fino a completare il lavoro proposto nel minor tempo possibile.

Questo grande metodo così come tanti altri sono stati inseriti nella programmazione annuale con gli elastici di Umberto Miletto, che puoi approfondire sempre sul sito umbertomiletto.com

SuperSet EMOM 20'

Tra i circuiti più lattacidi troviamo anche il SuperSet EMOM di 20 minuti. Quello che devi fare è impostare innanzitutto un Timer EMOM (che ad ogni minuto ti avvisi e suoni) e all'inizio di ogni nuovo minuto eseguire il superset indicato (cioè esercizio1+esercizio 2).

Il recupero sarà il tempo che trascorre dalla fine dell'ultima ripetizione del secondo esercizio fino all'inizio del nuovo minuto.

Schede gratuite

Ecco qua delle schede gratuite che potrai sfruttare per ogni gruppo muscolare utilizzando solamente il tuo corpo come peso e divertendoti alla grande!

Puoi scegliere un gruppo muscolare del quale sei carente (oppure la scheda Full Body se vuoi allenare tutto il corpo) e aggiungerla come seduta extra durante la settimana oltre il tuo attuale programma.



Durante le settimane andrai ad intensificare il lavoro e sarò veramente tostissima!

Riuscirai ad arrivare all'ultima settimana?

E per qualsiasi dubbio o informazione, scrivimi pure alla mail danieldragomir8@gmail.com e sarò felice di aiutarti!



Circuito 1 Petto-Tricipiti

Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico
<i>Riscaldamento</i>												
<i>Circuit Ladders For Time</i>												
Archer Push Ups (totali)	4-6-8-6-4	}		4-6-8-6-4	}		4-6-8-10-6-4	}		4-6-8-10-6-4	}	
Tricipiti a terra	4-6-8-6-4			4-6-8-6-4			4-6-8-10-6-4			4-6-8-10-6-4		
Push Ups presa larga	4-6-8-6-4			4-6-8-6-4			4-6-8-10-6-4			4-6-8-10-6-4		
Diamond Push Ups	4-6-8-6-4			4-6-8-6-4			4-6-8-10-6-4			4-6-8-10-6-4		
Piegamenti sulle braccia	4-6-8-6-4			4-6-8-6-4			4-6-8-10-6-4			4-6-8-10-6-4		
<i>Triceps Hell</i>												
Piegamenti sulle braccia	2 Gironi			3 Gironi			3 Gironi			4 Gironi		
<i>Stretching al termine</i>												

Circuito 2 Gambe-Spalle

Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico
<i>Riscaldamento</i>												
<i>PHA a grappolo</i>												
Pistols (totali)	8	↓		10	↓		12	↓		14	↓	
V Push Ups	8			10			12			14		
Squat + peso	8			10			12			14		
Archer Push Ups (totali)	8			10			12			14		
Affondi Jump (totali)	8			10			12			14		
Planche Lean Push Ups	8			10			12			14		
Calf raises Jump	8			10			12			14		
Decline Push Ups	8			10			12			14		
Squat Jump	8			10			12			14		
<i>Stretching al termine</i>												

Circuito 3 Dorso-Bicipiti

Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico
<i>Riscaldamento</i>												
<i>Shock Method Circuit</i>												
Trazioni supine	6	} x20'		6	} x22'		6	} x24'		6	} x25'	
Archer body row	12			12			12			12		
Body row presa supina	25			25			25			25		
<i>SuperSet EMOM 20'</i>												
Trazioni orizzontali prone	5	}		6	}		7	}		8	}	
Curl Bicipiti TRX/anelli	5			6			7			8		
<i>Stretching al termine</i>												



Circuito 4 Core												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico
<i>Riscaldamento</i>												
<i>Circuit Ladders For Time</i>												
Crunch a libretto	8-10-12-14	}		8-10-12-14	}		10-12-14-16	}		12-14-16-18	}	
Arch Body dinamico	8-10-12-14			8-10-12-14			10-12-14-16			12-14-16-18		
Crunch inverso	8-10-12-14			8-10-12-14			10-12-14-16			12-14-16-18		
Arch Body	10'-20'-30'-40'	}		10'-20'-30'-40'	}		10'-20'-30'-40'	}		10'-20'-30'-40'	}	
Hollow Position	10'-20'-30'-40'			10'-20'-30'-40'			10'-20'-30'-40'			10'-20'-30'-40'		
<i>Finisher</i>												
Plank	2'			3'			4'			5'		
<i>Stretching al termine</i>												

Circuito 5 Full Body												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico
<i>Riscaldamento</i>												
<i>Cindy</i>												
Trazioni prone	5	}		5	}		5	}		5	}	
Push Ups	10		x20'	10		x22'	10		x24'	10		x25'
Squat a corpo libero	15			15			15			15		
<i>21-15-9 Circuit</i>												
Crunch inverso	21-15-9	}		21-15-9	}		21-15-9	}		21-15-9	}	
Squat Jump	21-15-9			21-15-9			21-15-9			21-15-9		
<i>Stretching al termine</i>												

