



*Daniel Dragomir*

*Mesociclo Completo Calisthenics*

*Scopri e supera i tuoi limiti!*

## Mesociclo Completo Calisthenics

Benvenuto dal coach **Daniel Dragomir**! Sei pronto per incominciare questo grande mese di allenamenti?

Ho strutturato le schede in modo completo su tutto il corpo, con i 3 Super Metodi che ti faranno faticare come non mai!

Il metodo che ho inserito per la **forza** è il **20 Reps di Chris Shugart**, che spiega il suo super metodo con queste parole: "La prima regola è scegliere il peso giusto per l'esercizio. Il carico da utilizzare è quel peso con cui eseguiresti 4 ripetizioni massimali. Non di più. Se riesci a fare 5 ripetizioni o più, il peso che stai usando è troppo leggero. Se non riesci a fare 4 ripetizioni, è troppo pesante. La seconda regola è di riposare solo 30 secondi tra le serie."

Ora dovrai, con quel carico e con quelle regole, arrivare a fare 20 ripetizioni totali dell'esercizio proposto. Non devi contare le serie. Devi solo incominciare, fare quante ripetizioni ti vengono, poi recuperare 30 secondi, fare ancora quante reps riesci, pausa di 30 secondi e continuo così fino a 20 reps totali.

Mi raccomando, se l'esercizio è unilaterale (viene coinvolta una parte del corpo alla volta come nei piegamenti dell'arciere) dovrai eseguire 20 ripetizioni per parte.

Ipotizzando che hai scelto il carico giusto, l'andamento delle ripetizioni fino ad arrivare a 20 potrebbe essere:

Ripetizioni: 20 in totale

Carico: 4RM - Riposo: 30 secondi tra le serie

- Serie 1: 4 ripetizioni
- Serie 2: 4 ripetizioni
- Serie 3: 3 ripetizioni
- Serie 4: 2 ripetizioni
- Serie 5: 2 ripetizioni
- Serie 6: 1 ripetizione
- Serie 7: 1 ripetizione
- Serie 8: 1 ripetizione
- Serie 9: 1 ripetizione
- Serie 10: 1 ripetizione
- Totale ripetizioni: 20

Nelle settimane, come noterai dalle schede, troverai anche 25 Reps: dovrai usare lo stesso metodo, ma arrivando a 25 ripetizioni totali al posto di 20.

Per la **massa** il metodo che ho scoperto recentemente da **Eric Bach** è fantastico!

La tecnica è un **mix tra un superset** per lo stesso muscolo target (due esercizi di seguito per lo stesso gruppo muscolare) e un **drop set** (serie a scalare di carico).

Con il metodo **Drop Super Set** nel pratico dovrai:

- Visualizzare i due esercizi concatenati dalla parentesi graffa nella scheda (sotto la dicitura "Drop Super Set")
- Fare 8 ripetizioni del primo esercizio
- Pausa di 0-15 secondi in base alle tue sensazioni
- Fare 8 ripetizioni del secondo esercizio
- Pausa di 0-15 secondi in base alle tue sensazioni
- Fare 8 reps del primo esercizio con un carico minore (o semplificandolo)
- Pausa di 0-15 secondi in base alle tue sensazioni
- Fare 8 reps del secondo esercizio con un carico minore (o semplificandolo)
- Recuperare 2 minuti e ripetere il tutto per quante serie indicate (x3,x4 o x2)

Se gli esercizi della scheda risultano difficili, abbassa le classiche 8 ripetizioni a 6 per ogni esercizio. Se invece sono troppo semplici, aumenta le ripetizioni a 10 per ogni esercizio.

**Con il 3/50 Method** firmato **Paul Carter** per la **resistenza muscolare**, dovrai innanzitutto scegliere un carico che ti permetta di fare come massimale circa 25 ripetizioni (quindi un carico leggero).

Dopo che hai scelto l'esercizio, avrai **3 serie a disposizione per completare in totale 50 ripetizioni**. Tra ogni serie recuperi 30 secondi.

Per esempio, l'andamento delle serie potrebbe essere:

Serie 1: 23 ripetizioni

Serie 2: 18 ripetizioni

Serie 3: 9 ripetizioni

Totale: 50 ripetizioni in 3 serie (3/50 Method)

Se non arrivi a 50 ripetizioni ma, per esempio, a 44, nessun problema! Vedrai che con le settimane migliorerai!

Se invece superi le 50 reps, la settimana successiva rendi più difficile l'esercizio!

Alla fine di ogni scheda, come ultimo esercizio, troverai un'isometria (una posizione da mantenere) con serie x tempo di lavoro e tempo di recupero tra le serie (es. 4x40" – 30")

Per la messa in pratica degli esercizi, ecco alcuni consigli per renderli più semplici (ed abbassare il carico come dovrai fare nella seconda parte del Drop Super Set):

- Passare da esercizi con i piedi staccati (trazioni,dips...) ad esercizi coi piedi a terra (push ups, trazioni orizzontali...)
- Passare da esercizi di spinta a terra classici con le ginocchia staccate, alle versioni semplificate con le ginocchia appoggiate
- Passare da esercizi dove usi il dorso dei piedi (es. planche lean push ups) ad esercizi dove appoggi la punta dei piedi (es. push ups)
- Passare da esercizi unilaterali (piegamenti dell'arciere, trazioni dell'arciere, pistols...) ad esercizi bilaterali (piegamenti sulle braccia, trazioni classiche, squat...)
- Passare da esercizi con una leva molto svantaggiosa (trazioni a squadra) ad esercizi con una leva meno svantaggiosa (trazioni ginocchia al petto)
- Passare da esercizi zavorrati a esercizi non zavorrati
- Negli esercizi agli anelli o al TRX con i piedi a terra, semplifichi l'esercizio passando da una posizione orizzontale ad una posizione sempre più orientata verso il verticale
- Negli esercizi a terra di spinta potrai mettere le mani su un rialzo oppure addirittura sul muro per semplificare l'esercizio

Ora che sai tutto, ecco a te le schede! Prenditi del tempo per automatizzare gli esercizi e capirli bene, e poi parti! Fammi sapere come ti sei trovato!

<b>Seduta 1 Parte Alta-Addome</b>												
<b>Esercizi</b>	<b>1ª Settimana</b>			<b>2ª Settimana</b>			<b>3ª Settimana</b>			<b>4ª Settimana</b>		
	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico
<i>Riscaldamento</i>												
Muscle Up	20 Reps	30"		25 Reps	30"		25 Reps	30"		20 Reps	30"	
Trazioni dell'arciere	20 Reps	30"		25 Reps	30"		25 Reps	30"		20 Reps	30"	
Archer Push Ups	20 Reps	30"		25 Reps	30"		25 Reps	30"		20 Reps	30"	
<i>Drop Super Set</i>												
Dips	8-8 } x3	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x2	2'	
Tricipiti a terra	8-8 } x3	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x2	2'	
Trazioni supine	8-8 } x3	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x2	2'	
Bicipiti al TRX/anelli	8-8 } x3	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x2	2'	
<i>3/50 Method</i>												
Crunch inverso sbarra	3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"	
Trazioni orizzontali	3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"	
Crunch inverso parallele	3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"	
Diamond Push Ups	3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"	
Crunch inverso a terra	3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"	
Plank	4x40"	30"		4x40"	30"		4x40"	30"		2x40"	30"	
<i>Stretching al termine</i>												

<b>Seduta 2 Full Body</b>												
<b>Esercizi</b>	<b>1ª Settimana</b>			<b>2ª Settimana</b>			<b>3ª Settimana</b>			<b>4ª Settimana</b>		
	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico
<i>Riscaldamento</i>												
Pistols	20 Reps	30"		25 Reps	30"		25 Reps	30"		20 Reps	30"	
Squat+peso	20 Reps	30"		25 Reps	30"		25 Reps	30"		20 Reps	30"	
Muscle Up	20 Reps	30"		25 Reps	30"		25 Reps	30"		20 Reps	30"	
<i>Drop Super Set</i>												
Squat Jump+peso	8-8 } x3	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x2	2'	
Leg Curl al TRX	8-8 } x3	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x2	2'	
Crunch+peso	8-8 } x3	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x2	2'	
Dragon Flag	8-8 } x3	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x2	2'	
<i>3/50 Method</i>												
Crunch inverso sbarra	3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"	
Trazioni orizzontali	3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"	
Squat Jump	3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"	
Diamond Push Ups	3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"	
Crunch inverso a terra	3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"	
Hollow Body	4x40"	30"		4x40"	30"		4x40"	30"		2x40"	30"	
<i>Stretching al termine</i>												

<b>Seduta 3 Parte Alta-Addome</b>												
<b>Esercizi</b>	<b>1ª Settimana</b>			<b>2ª Settimana</b>			<b>3ª Settimana</b>			<b>4ª Settimana</b>		
	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico	Sets/Reps	Rec.	Carico
<i>Riscaldamento</i>												
Muscle Up	20 Reps	30"		25 Reps	30"		25 Reps	30"		20 Reps	30"	
Wall Handstand Push Ups	20 Reps	30"		25 Reps	30"		25 Reps	30"		20 Reps	30"	
OAP assistito elastico	20 Reps	30"		25 Reps	30"		25 Reps	30"		20 Reps	30"	
<i>Drop Super Set</i>												
Box Pike Push Ups	8-8 } x3	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x2	2'	
Croci al TRX/anelli	8-8 } x3	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x2	2'	
Trazioni supine al petto	8-8 } x3	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x2	2'	
Dragon Flag	8-8 } x3	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x4	2'		8-8 } x2	2'	
<i>3/50 Method</i>												
Crunch inverso sbarra	3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"	
Trazioni orizzontali	3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"	
Crunch inverso parallele	3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"	
Diamond Push Ups	3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"	
Crunch inverso a terra	3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"		3/50	30"	
Planche Lean	4x40"	30"		4x40"	30"		4x40"	30"		2x40"	30"	
<i>Stretching al termine</i>												