

DANIEL DRAGOMIR

**SCHEDE CON
TUTTE LE
VERSIONI DEL GVT**

**SCHEDE CON:
MANUBRI
TRX
CORPO LIBERO
ELASTICI**

SCHEDE CON TUTTE LE VERSIONI DEL GVT

Sono il coach **Daniel Dragomir** e qua troverai **tante schede con il metodo 10x10 e le sue diverse varianti** che sono state create per **l'aumento di forza, crescita muscolare o resistenza muscolare**.

Troverai schede sia con i manubri, che a corpo libero, che con il TRX oppure con l'uso di elastici. In questo modo potrai allenarti con l'attrezzo o gli attrezzi che possiedi!

Le schede saranno organizzate nel seguente modo:

- **Seduta Parte Alta – Addome**
- **Seduta Parte Bassa – Addome**
- **Seduta Full Body**

Ti consiglio di scegliere una tra le tre categorie nelle quali sei carente ed aggiungere la scheda organizzata su 4 settimane come seduta aggiuntiva al tuo programma di allenamento già esistente.

Se, per esempio, noti che con la parte alta del corpo sei abbastanza carente, puoi aggiungere la scheda organizzata su 4 settimane come seduta settimanale extra.

Come vedrai, durante le settimane la difficoltà aumenterà per darti ulteriori stimoli e miglioramenti, mentre l'ultima delle 4 settimane diminuirai il volume di allenamento per recuperare e supercompensare il lavoro del periodo precedente.

I metodi utilizzati nelle schede sono:

- ✓ **German Volume Training (GVT)** diffuso da Poliquin
- ✓ **Advanced German Volume Training (AGVT)** diffuso da Poliquin
- ✓ **Optimized German Training (OVT)** diffuso da Thibaudeau
- ✓ **10x10 Gironda** diffuso appunto dal mitico Vince Gironda

Dal punto di vista pratico con il **10x10 GVT** dovrai:

- Scegliere un carico del 60% che ti permetterà di fare circa 15 ripetizioni come massimale teorico
- Esegui 10 ripetizioni
- Recupera 60 secondi
- Esegui 10 ripetizioni
- Pausa 60 secondi
- Continua così fino al raggiungimento di 10 serie da 10 ripetizioni

Se non vuoi contare ogni singola serie, ti consiglio di scaricare un timer gratuito (es. SmartWOD) con il quale inserirai 30 secondi di lavoro alternati a 60 secondi di recupero per 10 volte. Nei 30 secondi di esercizio farai appunto le 10 ripetizioni.

Nel pratico con l'AGVT dovrai:

- Scegliere un carico del 75% che ti permetterà di fare circa 8-9 ripetizioni come massimale teorico
- Esegui 5 ripetizioni
- Recupera 90 secondi
- Esegui 5 ripetizioni
- Recupera 90 secondi
- Continua così fino al raggiungimento di 10 serie da 5 ripetizioni

Se non vuoi contare ogni singola serie, ti consiglio di scaricare un timer gratuito (es. SmartWOD) con il quale inserirai 20 secondi di lavoro alternati a 90 secondi di recupero per 10 volte. Nei 20 secondi di esercizio farai appunto le 5 ripetizioni.

Invece con l'OVT devi:

- Scegliere un carico importante per il primo esercizio
- Scegliere un carico anche leggermente più basso per il secondo esercizio (i due esercizi saranno concatenati dalla parentesi graffa)
- Esegui 5 ripetizioni dell'esercizio 1
- Esegui subito dopo 5 ripetizioni dell'esercizio 2
- Recupera 2 minuti
- Esegui 5 ripetizioni dell'esercizio 1
- Esegui subito dopo 5 ripetizioni dell'esercizio 2
- Recupera 2 minuti
- Continua così fino al raggiungimento di 10 serie da 5+5 ripetizioni

Se non vuoi contare ogni singola serie, ti consiglio di scaricare un timer gratuito (es. SmartWOD) con il quale inserirai 30 secondi di lavoro alternati a 2 minuti di recupero per 10 volte. Nei 30 secondi di esercizio farai appunto le 5 ripetizioni del primo esercizio e le 5 ripetizioni del secondo esercizio.

Infine, con il **10x10 Gironda** dovrai nel pratico:

- Scegliere un carico medio-basso
- Esegui 10 ripetizioni
- Recupera 30 secondi (oppure 15 quando indicato)
- Esegui 10 ripetizioni
- Recupera 30 secondi (oppure 15 quando indicato)
- Continua così fino a raggiungere 10 serie da 10 ripetizioni

Se non vuoi contare ogni singola serie, ti consiglio di scaricare un timer gratuito (es. SmartWOD) con il quale inserirai 30 secondi di lavoro alternati a 30 secondi di recupero (oppure 15 quando indicato) per 10 volte. Nei 30 secondi di esercizio farai appunto le 10 ripetizioni.

Ora hai tutto ciò che ti serve per cominciare!

Se avrai bisogno di altro, scrivimi pure alla mail danieldragomir8@gmail.com

Seduta Parte Alta-Addome con manubri												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
<i>AGVT</i>												
Spinte 2 man. su panca	AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 5x5	1'30"	
Rematore 2 manubri	AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 5x5	1'30"	
<i>GVT</i>												
Kick Back 2 manubri	GVT 10x10	60"		GVT 10x10	60"		GVT 12x10	60"		GVT 7x10	60"	
curl bicipiti 2 man.	GVT 10x10	60"		GVT 10x10	60"		GVT 12x10	60"		GVT 7x10	60"	
<i>10x10 Gironda</i>												
Crunch inverso	10x10	30"		10x10	15"		12x10	15"		7x10	15"	
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta Parte Bassa-Addome con manubri												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
<i>AGVT</i>												
Front Squat 2 man.	AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 5x5	1'30"	
Squat Bulgaro (xlato)	AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 5x5	1'30"	
<i>GVT</i>												
Stacco da terra 2 man.	GVT 10x10	60"		GVT 10x10	60"		GVT 12x10	60"		GVT 7x10	60"	
Calf 2 manubri	GVT 10x10	60"		GVT 10x10	60"		GVT 12x10	60"		GVT 7x10	60"	
<i>10x10 Gironda</i>												
Crunch a libretto	10x10	30"		10x10	15"		12x10	15"		7x10	15"	
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta Full Body con manubri												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
<i>AGVT</i>												
Military Press 2 man.	AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 5x5	1'30"	
Rematore 2 man.	AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 5x5	1'30"	
<i>GVT</i>												
Overhead Squat 2 man.	GVT 10x10	60"		GVT 10x10	60"		GVT 12x10	60"		GVT 7x10	60"	
Squat Jump 1 man.	GVT 10x10	60"		GVT 10x10	60"		GVT 12x10	60"		GVT 7x10	60"	
<i>10x10 Gironda</i>												
Crunch a libro 1 man.	10x10	30"		10x10	15"		12x10	15"		7x10	15"	
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta Parte Alta-Addome Calisthenics												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
<i>AGVT</i>												
Archer Push Ups (xlato)	AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 5x5	1'30"	
Trazioni a squadra	AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 5x5	1'30"	
<i>GVT</i>												
Diamond Push Ups	GVT 10x10	60"		GVT 10x10	60"		GVT 12x10	60"		GVT 7x10	60"	
Trazioni orizzontali	GVT 10x10	60"		GVT 10x10	60"		GVT 12x10	60"		GVT 7x10	60"	
<i>10x10 Gironda</i>												
Crunch inverso sbarra	10x10	30"		10x10	15"		12x10	15"		7x10	15"	
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta Parte Bassa-Addome Calisthenics												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
<i>AGVT</i>												
Pistols Jump (xlato)	AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 5x5	1'30"	
Affondi+peso (xlato)	AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 5x5	1'30"	
<i>GVT</i>												
Squat Jump+peso	GVT 10x10	60"		GVT 10x10	60"		GVT 12x10	60"		GVT 7x10	60"	
Calf Raises Jump	GVT 10x10	60"		GVT 10x10	60"		GVT 12x10	60"		GVT 7x10	60"	
<i>10x10 Gironda</i>												
Crunch inverso parallele	10x10	30"		10x10	15"		12x10	15"		7x10	15"	
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta Full Body Calisthenics												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
<i>AGVT</i>												
Muscle Up	AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 5x5	1'30"	
Pistols Jump (xlato)	AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 10x5	1'30"		AGVT 5x5	1'30"	
<i>GVT</i>												
Planche Lean Push Ups	GVT 10x10	60"		GVT 10x10	60"		GVT 12x10	60"		GVT 7x10	60"	
Trazioni supine+elastico	GVT 10x10	60"		GVT 10x10	60"		GVT 12x10	60"		GVT 7x10	60"	
<i>10x10 Gironda</i>												
Advanced Tuck Dragon Flag	10x10	30"		10x10	15"		12x10	15"		7x10	15"	
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta Parte Alta-Addome con TRX

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>OVT</i>														
Box Pike Push Ups	5	} x10 2'		5	} x10 2'		5	} x10 2'		5	} x7 2'			
Tricipiti al TRX	5		5	5		5								
Archer row al TRX (xlato)	5		5	5		5								
Bicipiti al TRX	5	} x10 2'		5	} x10 2'		5	} x10 2'		5	} x7 2'			
<i>10x10 Gironda</i>														
Crunch inverso al TRX	10x10		30"			10x10	15"			12x10		15"		7x10
Push Ups al TRX	10x10	30"		10x10	15"		12x10	15"		7x10	15"			
Trazioni orizzontali TRX	10x10	30"		10x10	15"		12x10	15"		7x10	15"			
<i>Stretching al termine</i>														

Seduta Parte Bassa-Addome con TRX

Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
<i>GVT</i>												
Squat Jump+peso	GVT 10x10	60"		GVT 10x10	60"		GVT 12x10	60"		GVT 7x10	60"	
Crunch+peso in mano	GVT 10x10	60"		GVT 10x10	60"		GVT 12x10	60"		GVT 7x10	60"	
<i>10x10 Gironda</i>												
Squat+peso	10x10	30"		10x10	15"		12x10	15"		7x10	15"	
Crunch inverso al TRX	10x10	30"		10x10	15"		12x10	15"		7x10	15"	
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta Full Body con TRX

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>OVT</i>														
Archer Push Ups (xlato)	5	} x10 2'		5	} x10 2'		5	} x10 2'		5	} x7 2'			
Croci al TRX	5		5	5		5								
Archer row al TRX (xlato)	5		5	5		5								
Aperture a Y al TRX	5	} x10 2'		5	} x10 2'		5	} x10 2'		5	} x7 2'			
<i>10x10 Gironda</i>														
Squat Jump	10x10		30"			10x10	15"			12x10		15"		7x10
Calf su rialzo	10x10	30"		10x10	15"		12x10	15"		7x10	15"			
Crunch inverso	10x10	30"		10x10	15"		12x10	15"		7x10	15"			
<i>Stretching al termine</i>														

Seduta Parte Alta-Addome con Elastici												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
<i>GVT</i>												
Military Press elastico	GVT 10x10	60"		GVT 10x10	60"		GVT 12x10	60"		GVT 7x10	60"	
Rematore al petto elastico	GVT 10x10	60"		GVT 10x10	60"		GVT 12x10	60"		GVT 7x10	60"	
<i>10x10 Gironda</i>												
Kick Back elastico	10x10	30"		10x10	15"		12x10	15"		7x10	15"	
Curl Bicipiti elastico	10x10	30"		10x10	15"		12x10	15"		7x10	15"	
Crunch inverso a terra	10x10	30"		10x10	15"		12x10	15"		7x10	15"	
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta Parte Bassa-Addome con Elastici												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
<i>GVT</i>												
Stacco con elastico	GVT 10x10	60"		GVT 10x10	60"		GVT 12x10	60"		GVT 7x10	60"	
Squat Jump+peso	GVT 10x10	60"		GVT 10x10	60"		GVT 12x10	60"		GVT 7x10	60"	
<i>10x10 Gironda</i>												
Front Squat con elastico	10x10	30"		10x10	15"		12x10	15"		7x10	15"	
Squat con elastico	10x10	30"		10x10	15"		12x10	15"		7x10	15"	
Doppio crunch	10x10	30"		10x10	15"		12x10	15"		7x10	15"	
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta Full Body con Elastici												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
<i>GVT</i>												
Push Ups elastico	GVT 10x10	60"		GVT 10x10	60"		GVT 12x10	60"		GVT 7x10	60"	
Rematore al petto elastico	GVT 10x10	60"		GVT 10x10	60"		GVT 12x10	60"		GVT 7x10	60"	
<i>10x10 Gironda</i>												
Squat Push Press elastico	10x10	30"		10x10	15"		12x10	15"		7x10	15"	
Squat Jump	10x10	30"		10x10	15"		12x10	15"		7x10	15"	
Crunch inverso	10x10	30"		10x10	15"		12x10	15"		7x10	15"	
<i>Stretching al termine</i>												