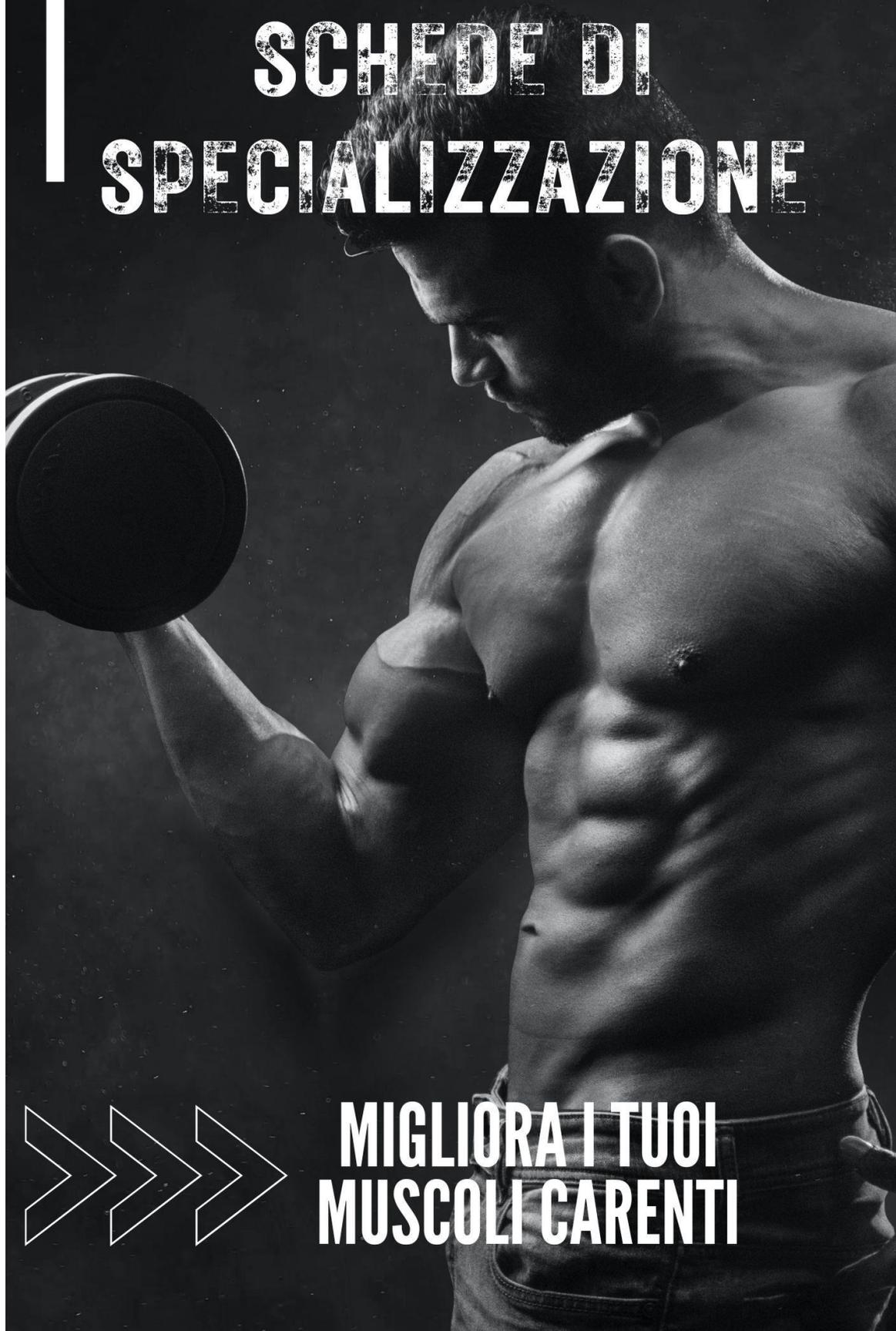


DANIEL DRAGOMIR

SCHEDE DI SPECIALIZZAZIONE



MIGLIORA I TUOI
MUSCOLI CARENTI

SCHEDE DI SPECIALIZZAZIONE BY DANIEL DRAGOMIR

Benvenuto in questa mini-guida alle mie **schede personali di specializzazione!** Mi presento velocemente, sono **Daniel Dragomir**, un personal trainer che mette il 100% del suo impegno e della sua professionalità nel suo lavoro.

Ogni giorno studio e mi tengo aggiornato per poterti dare il meglio che tu possa ricevere, e sono convinto che con queste schede riuscirai ad apprezzare tutto il mio lavoro!

Senza perderci in chiacchiere, voglio presentarti velocemente la logica ed i metodi usati in queste super schede.

Le schede di specializzazione che ho creato ti permettono di **lavorare in modo completo**, perché ho inserito:

- **Un metodo per la forza**, che ti permette di migliorare con i carichi alti e stimola specialmente l'ipertrofia miofibrillare (l'aumento del volume del muscolo grazie all'aumento delle proteine contrattili)
- **Un metodo focus per la crescita muscolare**, che ti permette di lavorare con carichi attorno al 70% e stimola molto l'ipertrofia sarcoplasmatica (l'aumento del volume del muscolo grazie all'aumento delle sostanze non contrattili)
- **Una tecnica per la resistenza muscolare**, con grande accumulo di acido lattico, una molecola importante anche per la crescita delle fibre muscolari
- **Un Finisher**, cioè una metodologia utile a sfinire i tuoi muscoli e massimizzare il consumo delle riserve energetiche del muscolo

I metodi che ho usato?

Per la forza troverai il " *The Giant Cluster*" che ho scoperto da Christian Thibaudeau, un metodo unico utilizzato dall'uomo più forte del mondo nello stacco da Terra, cioè il grande Martin Licis.

Con il **Giant Cluster 85%** (in scheda denominato "G.C. 85% 15" nel pratico dovrai:

- Scegliere la versione dell'esercizio proposto nella scheda (usando anche zavorre se necessario) che ti permetta di fare al massimo 4/5 ripetizioni da fresco (se l'esercizio che scegli è unilaterale si intendono 4/5 reps per lato come massimale da fresco)
- Imposta un timer di 15 minuti
- Esegui più serie possibili da 2 ripetizioni all'interno del tempo di lavoro di 15 minuti

L'obiettivo sarà quello di completare tra le 9 e le 12 serie. Se superi le 12, la settimana successiva incrementa il carico o usa una versione più difficile. Se fai meno di 9 serie, dovrai invece abbassare il carico la settimana successiva.

Per l'ipertrofia invece avrai il 6x6 stile Gironda e Larry Scott, adottato anche da quest'ultimo che fu considerato il primo vero Mister Olympia.

Con il **6x6 di Gironda e Larry Scott** dovrai nel pratico:

- Scegliere la versione di un esercizio che ti permetta di fare da fresco al massimo 10 ripetizioni
- Eseguire 6 serie da 6 ripetizioni dell'esercizio scelto, con 30 secondi di recupero tra le serie (oppure solo 15 secondi di pausa se sei più esperto)

Per evitare di perderti nelle serie, usando un'app come SmartWOD puoi inserire 15 secondi come tempo di lavoro (nei quali farai le 6 ripetizioni) alternati a 30 secondi (oppure 15) per 6 sets. In questo modo non dovrai nemmeno contare le serie perché lo farà l'applicazione per te!

Come tecnica di resistenza muscolare ho inserito il **40-30-5** di Thibaudeau, il quale afferma: "dopo il quinto set di questo metodo avrai il pump muscolare più grande nella storia dell'umanità."

Attraverso il **40-30-5 method** dovrai:

- Scegliere la versione dell'esercizio in scheda che ti permetta di fare circa 15 ripetizioni massimali da fresco (ma anche qualcosa di più)
- Impostare un timer di 40 secondi di lavoro alternati a 30 secondi di recupero per 5 serie
- Esegui in modo controllato percependo bene la contrazione il massimo numero di ripetizioni nel tempo di lavoro

Ed infine, come metodo Finisher, avrai il **2' All Out**: in due minuti di lavoro dovrai fare il massimo numero di ripetizioni dell'esercizio nella scheda.

Nel pratico con il **Finisher** dovrai:

- Impostare un Timer di 2 minuti
- Partire ed eseguire il maggior numero di ripetizioni dell'esercizio proposto (mi raccomando, l'esercizio deve avere un carico leggero!)

Come obiettivo puoi darti 50 ripetizioni da raggiungere entro i 2 minuti con una fase eccentrica controllata. Se l'esercizio risulta troppo difficile puoi semplificarlo anche durante la messa in pratica, e se hai bisogno puoi prenderti qualche secondo di pausa durante le tante ripetizioni. L'importante è dare il massimo!

Per percepire inoltre un maggiore stimolo ti consiglio di eseguire, quando possibile, la **contrazione di picco** ("strizza" forte i muscoli per circa 1 secondo nella fase di massimo accorciamento).

I gruppi muscolari delle schede di specializzazione?

Troverai delle schede per la specializzazione dei seguenti gruppi muscolari:

- **Petto**
- **Dorso**
- **Spalle**
- **Bicipiti**
- **Tricipiti**

Schede di specializzazione con due manubri

In questa prima parte troverai le schede di specializzazione da mettere in pratica con due manubri. Dato che non tutti hanno la possibilità di avere due manubri componibili (o manubri con ogni tipo di carico), ho inserito quando possibile delle alternative a corpo libero senza l'uso di alcun attrezzo.

Seduta Specializzazione Petto												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
Spinte 2 manubri su panca/Archer Push Ups	G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 12'		
Croci con manubri	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Diamond Push Ups	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Croci con manubri da terra	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
<i>40-30-5 Method</i>												
Piegamenti passo largo	5x40"	30"		5x40"	30"		5x40"	30"		4x40"	30"	
<i>Finisher</i>												
Push Ups sulle ginocchia	2'			2'			2'			2'		
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta Specializzazione Dorso												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
Rematore 2 man.	G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 12'		
Pull Over 2 man. su panca	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Rematore 2 man. Panca 30°	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Wide Y Back	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
<i>40-30-5 Method</i>												
Renegade Rows	5x40"	30"		5x40"	30"		5x40"	30"		4x40"	30"	
<i>Finisher</i>												
Rematore 2 man.	2'			2'			2'			2'		
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta Specializzazione Spalle												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
Military Press/Box Pike Push Ups	G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 12'		
Alzate frontali 2 man.	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
V Push Ups	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Alzate laterali 2 man.	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
<i>40-30-5 Method</i>												
Push Ups	5x40"	30"		5x40"	30"		5x40"	30"		4x40"	30"	
<i>Finisher</i>												
Spinte con manubri	2'			2'			2'			2'		
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta Specializzazione Bicipiti												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
Rematore 2 man.	G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 12'		
Curl hammer 2 man.	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Rematore supino 2 man.	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Curl 2 manubri supino	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
<i>40-30-5 Method</i>												
Curl panca inclinata 45°	5x40"	30"		5x40"	30"		5x40"	30"		4x40"	30"	
<i>Finisher</i>												
Curl alternato 2 man.	2'			2'			2'			2'		
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta Specializzazione Tricipiti												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
Spinte presa stretta	G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 12'		
Kick Back con manubri	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Diamond Push Ups	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Tricipiti a terra	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
<i>40-30-5 Method</i>												
French press 90°	5x40"	30"		5x40"	30"		5x40"	30"		4x40"	30"	
<i>Finisher</i>												
French press a terra	2'			2'			2'			2'		
<i>Stretching al termine</i>												

Schede di specializzazione a corpo libero

Qua troverai delle schede di specializzazione a corpo libero. Se e quando sarà necessario, zavorrati con un peso extra o semplifica l'esercizio in questione con una versione più semplice. Avrai degli esercizi sia alla sbarra che alle parallele che con il TRX (se hai gli anelli da ginnasta puoi sostituirli al TRX).

Per semplificare gli esercizi puoi:

- 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 per semplificarlo oppure addirittura sul muro se vuoi "abbassare ulteriormente il carico"

Se vuoi invece "aumentare il carico" degli esercizi, ti basterà applicare la stessa logica in modo opposto.

Seduta Specializzazione Petto												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
Archer Push Ups	G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 12'		
Croci al TRX	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Diamond Push Ups	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Dips alle parallele	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
<i>40-30-5 Method</i>												
Piegamenti passo largo	5x40"	30"		5x40"	30"		5x40"	30"		4x40"	30"	
<i>Finisher</i>												
Push Ups sulle ginocchia	2'			2'			2'			2'		
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta Specializzazione Dorso												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
Trazioni prona	G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 12'		
Pull Over al TRX	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Trazioni supine presa stretta	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Y-Fly al TRX	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
<i>40-30-5 Method</i>												
Archer Body Row	5x40"	30"		5x40"	30"		5x40"	30"		4x40"	30"	
<i>Finisher</i>												
Trazioni orizzontali	2'			2'			2'			2'		
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta Specializzazione Spalle												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
Wall Handstand Push Ups	G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 12'		
I-Fly al TRX	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
V Push Ups	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Planche Lean Push Ups	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
<i>40-30-5 Method</i>												
Push Ups con deficit	5x40"	30"		5x40"	30"		5x40"	30"		4x40"	30"	
<i>Finisher</i>												
Push Ups sulle ginocchia	2'			2'			2'			2'		
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta Specializzazione Bicipiti												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
Archer Chin Ups	G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 12'		
Curl Bicipiti al TRX	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Trazioni supine	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Curl presa prona al TRX	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
<i>40-30-5 Method</i>												
Archer Body Row supini	5x40"	30"		5x40"	30"		5x40"	30"		4x40"	30"	
<i>Finisher</i>												
Curl Bicipiti al TRX	2'			2'			2'			2'		
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta Specializzazione Tricipiti												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
Dips alle parallele zavorrate	G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 12'		
Decline Diamond Push Ups	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Dips alle parallele	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Tricipiti a terra	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
<i>40-30-5 Method</i>												
Tricipiti al TRX	5x40"	30"		5x40"	30"		5x40"	30"		4x40"	30"	
<i>Finisher</i>												
Tricipiti a terra in ginocchio	2'			2'			2'			2'		
<i>Stretching al termine</i>												

Schede di specializzazione con elastici

Qui sotto troverai delle schede di specializzazione con gli elastici. Alcuni esercizi saranno a corpo libero, ma non ti sarà richiesto alcun attrezzo (al massimo l'utilizzo di un elastico per aumentare la difficoltà come nel caso di alcuni esercizi di spinta). Nel caso dei piegamenti sulle braccia, la dicitura "+elastico" ti suggerisce, nel caso l'esercizio sia facile, di mettere le estremità dell'elastico sotto le mani e di farlo passare sopra la schiena. In questo modo avrai un carico maggiore da vincere durante la fase di risalita dei push ups.

Essendo comunque molto difficile allenare la forza dettata dai carichi alti con gli elastici, con il primo metodo ho inserito solamente esercizi a corpo libero.

Seduta Specializzazione Petto												
Esercizi	1 ^a Settimana			2 ^a Settimana			3 ^a Settimana			4 ^a Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
Archer Push Ups+elastico	G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 12'		
Croci con elastico	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Diamond Push Ups+elastico	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Push Ups piedi su rialzo	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
<i>40-30-5 Method</i>												
Spinte orizzontali elastico	5x40"	30"		5x40"	30"		5x40"	30"		4x40"	30"	
<i>Finisher</i>												
Push Ups sulle ginocchia	2'			2'			2'			2'		
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta Specializzazione Dorso												
Esercizi	1 ^a Settimana			2 ^a Settimana			3 ^a Settimana			4 ^a Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
Trazioni prone	G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 12'		
Pull down con elastico	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Rematore al petto elastico	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Aperture posteriori elastico	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
<i>40-30-5 Method</i>												
Pulley con elastico	5x40"	30"		5x40"	30"		5x40"	30"		4x40"	30"	
<i>Finisher</i>												
Rematore con elastico	2'			2'			2'			2'		
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta Specializzazione Spalle												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
Wall Handstand Push Ups	G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 12'		
Alzata frontale con elastico	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
V Push Ups	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Planche Lean Push Ups	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
<i>40-30-5 Method</i>												
Alzate laterali con elastico	5x40"	30"		5x40"	30"		5x40"	30"		4x40"	30"	
<i>Finisher</i>												
Military press con elastico	2'			2'			2'			2'		
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta Specializzazione Bicipiti												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
Archer Chin Ups	G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 12'		
Curl hammer elastico	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Rematore supino elastico	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Curl supino elastico	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
<i>40-30-5 Method</i>												
Curl hammer elastico	5x40"	30"		5x40"	30"		5x40"	30"		4x40"	30"	
<i>Finisher</i>												
Curl alternato elastico	2'			2'			2'			2'		
<i>Stretching al termine</i>												

Seduta Specializzazione Tricipiti												
Esercizi	1ª Settimana			2ª Settimana			3ª Settimana			4ª Settimana		
	Sets/Reps	Rec.	Carico									
<i>Riscaldamento</i>												
V Tiger Push Ups	G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 15'			G.C. 85% 12'		
Kick Back con elastico	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Push Ups+elastico	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
Tricipiti a terra	6x6	30"		6x6	30"		6x6	15"		4x6	30"	
<i>40-30-5 Method</i>												
Piegamenti passo stretto	5x40"	30"		5x40"	30"		5x40"	30"		4x40"	30"	
<i>Finisher</i>												
Tricipiti dietro nuca elastico	2'			2'			2'			2'		
<i>Stretching al termine</i>												

Conclusioni

Grazie per avermi dato fiducia! Sono sicuro che andrai alla grande con queste schede...

Ho in serbo per te tanti altri super metodi, quindi rimani aggiornato anche nel blog di Umberto Miletto dove pubblico frequentemente articolo molto interessanti.

Mi raccomando, fammi sapere come ti sei trovato perché ci tengo molto al tuo feedback!

Per questo e per qualsiasi altro dubbio o suggerimento, scrivimi pure alla mail danieldragomir8@gmail.com e sarò felice di poterti aiutare nel tuo percorso!