

DANIEL DRAGOMIR

# SCHEDE SUPER SHOCK PETTORALI

PER UN  
PETTO  
DA  
PAURA



## **Pettorali Schede Super Shock**

Benvenuto in questa mini-guida alle mie **Schede Super Shock!**

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

Le **Schede Super Shock** 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 Muscle&Flex Method**, cioè una metodologia utile a sfinire i tuoi muscoli e massimizzare il consumo delle riserve energetiche, abbinando anche una posizione di allungamento muscolare durante il recupero

Troverai due schede complete di allenamento con tutti questi metodi che ti ho elencato. Il mio consiglio è quello di inserire l'allenamento super shock appena prima della settimana di scarico del tuo programma abituale (generalmente si inserisce la settimana di scarico ogni 4-6 settimane). In questo modo avrai poi 7 giorni dove ti allenerai meno intensamente e potrai recuperare tutto il lavoro fatto!

## Qualche consiglio prima di iniziare

Se vuoi massimizzare il lavoro sui tuoi muscoli devi avere qualche base di fisiologia muscolare.

In ordine di importanza sono 3 i fattori principali per crescere muscolarmente:

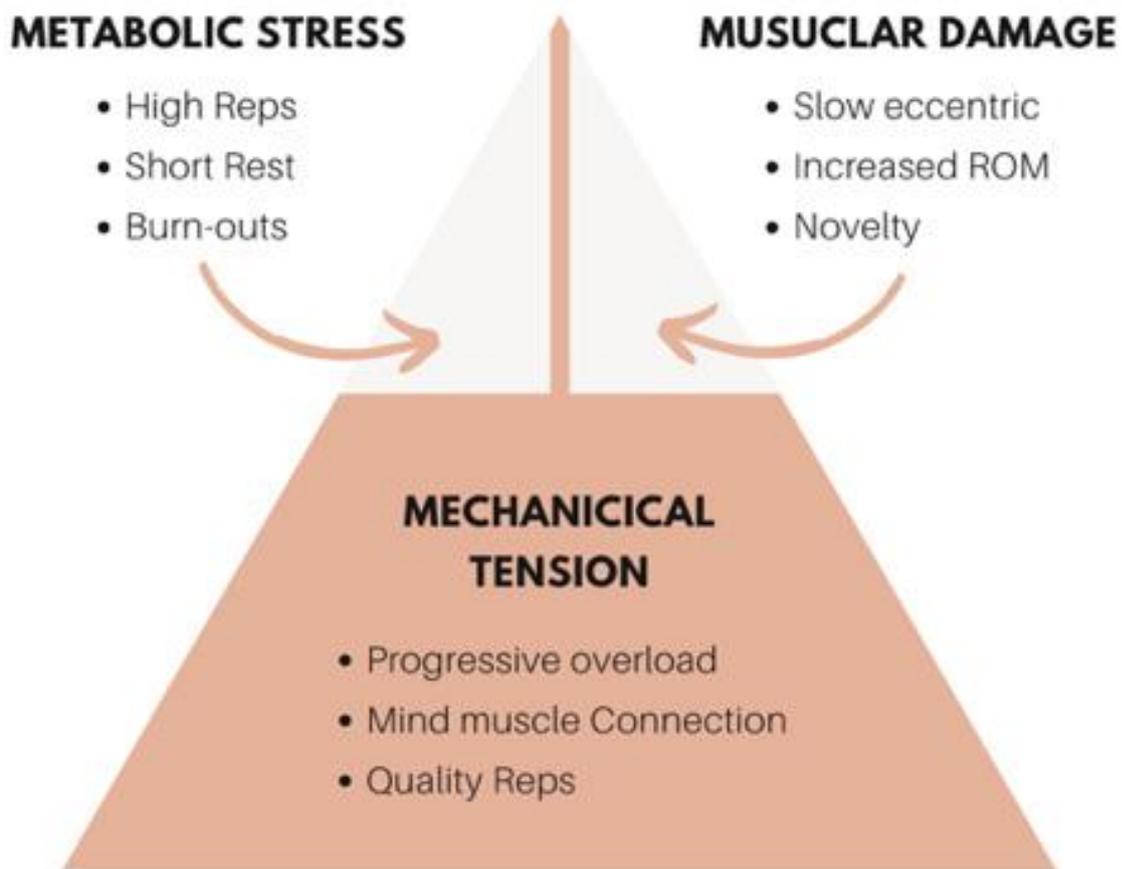
- **Tensione Meccanica**, data dal carico sul muscolo e dal tempo in cui il muscolo rimane sotto tensione
- **Stress Metabolico**, dato dall'accumulo delle sostanze prodotte durante esercizio come l'acido lattico
- **Danno Muscolare**, dato dalle microlesioni che si formano sulle fibre muscolari durante esercizio

Fai conto che scientificamente non c'è una conferma su quale sia in assoluto il più importante tra i 3 fattori, ma il danno muscolare è probabilmente il meno rilevante (quindi se la giocano tensione e stress).

Massimizzare la tensione meccanica >> Aumentare il carico in modo progressivo e graduale, eseguire in modo corretto le ripetizioni aumentandone la qualità e concentrarsi sulla connessione mente muscolo durante esercizio (focus sui pettorali, cercando eventualmente di "strizzare il petto" alla fine di ogni ripetizione)

Massimizzare lo stress metabolico >> Metodi con medio-alte ripetizioni, con recuperi medio-bassi e metodologie a cedimento

Massimizzare il danno muscolare >> Eseguire la fase eccentrica (la fase di allungamento, esempio quando scendi nel curl per i bicipiti) in modo lento e controllato, aumentare il range di movimento dell'esercizio (esempio con i piegamenti usa le paralleline per poter scendere maggiormente), inserire stimoli differenti e nuovi (esercizi nuovi, metodi nuovi, variazioni nuove dello stesso esercizio e così via)



## 1° Workout Super Shock

### Metodologia per la Forza: Rest Pause Scalato

- Scegli una versione di push up con la quale hai 6/7 ripetizioni massimali (se l'esercizio è unilaterale si intendono 6 o 7 per lato)
- Fai 4 ripetizioni, pausa 20 secondi, poi 3 ripetizioni, pausa 20 secondi, poi 3 ripetizioni e continua così fino ad arrivare ad 1 singola ripetizione (se l'esercizio è unilaterale si intendono X ripetizioni per lato)
- Al termine recuperi 2 minuti e ripeti il tutto per un totale di 3 volte

### Metodologia per l'Ipertrofia: Slow/Fast Contrast Interval Training

Imposta un Tabata Timer con 40" di lavoro, 1'30" di recupero e 20 serie. Poi troverai esercizi con la metodica Slow/Fast Contrast indicati con la dicitura 20x(2s+2f+2s+2f).

In questo caso andrai ad eseguire in ogni serie tutte le ripetizioni che riesci variando il T.U.T. (Time Under Tension) in questo modo:

- 2s - Eseguirai 2 ripetizioni in modalità Slow: la fase eccentrica in 5 secondi e la fase concentrica in 2-4 secondi
- 2f - Eseguirai 2 ripetizioni in modalità Fast: la fase eccentrica in 2 secondi e la fase concentrica nella maniera più veloce possibile.
- Continua alternando le due tipologie di ripetizioni durante i 40 secondi di lavoro, facendone quante riesci, per recuperare poi il tempo di riposo impostato col Timer e andare avanti così fino all'ultima serie!

### Metodologia per la Resistenza Muscolare: AR-7

- Scegli un carico medio-basso
- Esegui 7 serie da 7 ripetizioni con 7 secondi di recupero
- Pausa 1'30"
- Esegui 6 serie da 6 ripetizioni con 6 secondi di recupero
- Pausa 1'30"
- Esegui 5 serie da 5 ripetizioni con 5 secondi di recupero
- PS: per comodità al posto dei secondi potresti contare 3 respiri profondi per il primo blocco, 2 respiri profondi per il secondo blocco, 1 respiro profondo per il terzo blocco



## 2° Workout Super Shock

Metodologia per la Forza: Advanced German Volume Training

- Scegli un carico che ti permetta di fare 7-8 ripetizioni come massimale
- Parti ed esegui 5 ripetizioni, poi recupera 1'30"
- Riparti e fai altre 5 ripetizioni, poi recupera 1'30"
- Continua così fino a completare 10 serie da 5 ripetizioni
- PS: nel caso facessi fatica verso le ultime serie ti consiglio di aumentare il recupero oppure abbassare di una ripetizione, ma non di abbassare il carico essendo una metodica che prevede carichi medio-alti

Metodologia per l'Ipertrafia: 4x10 M.R.

- Scegli un carico che ti permetta di fare 10-12 ripetizioni come massimale
- Dovrai eseguire 3 serie da 10 ripetizioni con 1 minuto di recupero
- Avendo un basso recupero, se fai fatica, puoi abbassare il carico con l'andare avanti delle serie e delle ripetizioni, l'importante è mantenere le 10 ripetizioni ("M.R." >> Mantieni Ripetizioni)

Metodologia per la Resistenza Muscolare: Triset 10-10-60"

- Scegli un carico medio-basso
- Visualizza i tre esercizi concatenati dalla parentesi graffa
- Parti ed esegui 10 ripetizioni del primo, poi pausa 10 secondi
- Riparti ed esegui 10 ripetizioni del secondo, poi pausa 10 secondi
- Concludi con 60 secondi di posizione isometrica con il gomito a 90 gradi
- Recupera quanto indicato e ripeti per le volte prescritte
- PS: prendi quei 5-10 secondi di pausa per "sciogliere i muscoli" se serve durante la contrazione isometrica

Metodologia Muscle&Flex: Superset Forza/Allungamento

- Fai un primo esercizio di muscolazione
- Recupera 10 secondi dove "sciogli i muscoli"
- Esercizio di allungamento 30 secondi
- Al termine recupera 1 minuto e ripeti per le volte indicate



## **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](mailto:danieldragomir8@gmail.com) e **sarò felice di poterti aiutare nel tuo percorso!**