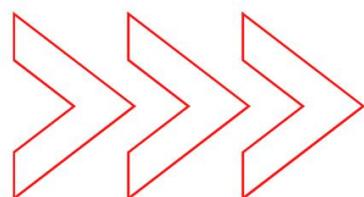


DANIEL DRAGOMIR

SUPER FLESSIONI IN 30 GIORNI



**SFIDA I TUOI
PETTORALI**

Super Flessioni in 30 Giorni

Fai lavorare quel petto!

Sommario

Super Flessioni in 30 Giorni – Sfida i Tuoi Pettorali

Ulteriori precisazioni sulla sfida

FASE 1: CONDIZIONAMENTO

1° Giorno: 6x20''+40''

2° Giorno: 6x30''+30''

3° Giorno: 3x30''+90''

4° giorno: Tabata Workout

5° Giorno: 40 – 30 – 5 Method

FASE 2: HIGH VOLUME TRAINING

6° Giorno: German Volume Training - Finisher

7° Giorno: Advanced German Volume Training - MaxiSet

8° Giorno: Optimized Volume Training

9° Giorno: EDT 9+9

10° Giorno: 6x6 by Girona and Larry Scott

FASE 3: SUPERSETS

11° Giorno: Superset 8+8

12° Giorno: Superset in pre-affaticamento

13° Giorno: Iso-Dynamic Supersets

14° Giorno: Superset 4+8

15° Giorno: Superset ad esaurimento

FASE 4: STRENGHT TECHNIQUES

16° Giorno: 20 Reps Method

17° Giorno: 25 Reps

18° Giorno: 10x3

19° Giorno: Cluster Sets

20° Giorno: Rest Pause scalato

FASE 5: SUPER PUMP TECHNIQUES

21° Giorno: Shock Method

22° Giorno: 3/50 Method

23° Giorno: Super Pump Set

24° Giorno: Drop Set

25° Giorno: 30-10-30

FASE 6: FAILURES TECHNIQUES

26° Giorno: Big 50

27° Giorno: Rest Pause

28° Giorno: Triset Doppio ad Esaurimento

29° Giorno: 40 Reps

30° Giorno: Big 100

Il mio regalo per aver concluso la sfida!

Super Flessioni in 30 Giorni – Sfida i Tuoi Pettorali

Benvenuto all'interno di *Super Flessioni in 30 Giorni – Sfida i Tuoi Pettorali!*

La prima cosa che devi fare prima di incominciare questo percorso straordinario è sapere il tuo livello di partenza. Per questo motivo, dovrai eseguire il famosissimo *Push Ups Test*.

Se sei un uomo, dovrai farlo con le ginocchia staccate, se sei una donna, con le ginocchia a terra.

In base al numero di piegamenti sulle braccia corretti che riuscirai a fare, entrerai a fare parte della categoria adatta alle tue caratteristiche, alla tua forza e alla tua resistenza muscolare.

Ti consiglio di **non sbirciare la tabella dei risultati** del test fino a quando non lo avrai fatto. Sapendo il numero di ripetizioni richieste per una categoria, potresti sporcare la tecnica di esecuzione pur di rientrare nel livello successivo.

Infatti, alla base della sfida c'è l'esecuzione corretta dei push ups! Cerca inoltre di arrivare fresco e muscolarmente in forma alla prova dei piegamenti, per riuscire a dare il massimo e rientrare nella categoria adatta al tuo atletismo.

Per eseguire correttamente i piegamenti sulle braccia durante il test:

- **Mantenere il corpo teso:** contrai i glutei (stringendo il fondoschiena) e gli addominali per tutta la durata dell'esecuzione, in modo da evitare movimenti errati con il bacino
- **Linea immaginaria spalla-bacino-ginocchia:** dovrai formare una retta che passa al centro della spalla, del bacino e delle ginocchia per un assetto posturale
- **Depressione scapolare:** mantieni sempre le scapole depresse, allontanando le spalle dalle orecchie in modo attivo. Puoi immaginare di avere due libri sotto le ascelle da non far cadere.
- **Il gomito rimane sempre più basso della spalla:** per evitare fastidi ed infortuni, il gomito non deve mai trovarsi all'altezza della spalla. Meglio che rimanga abbastanza vicino al fianco.
- **Movimento completo:** nella fase eccentrica (quando scendi) il mento ed il petto arrivano a sfiorare il pavimento, mentre nella fase concentrica (quando sali) il gomito si estende completamente
- **Movimento continuo e cadenzato:** non devono esserci rimbalzi o interruzioni e la velocità di esecuzione deve essere mantenuta costante, altrimenti il push up test verrà interrotto
- **Ulteriori precisazioni:** mani alla larghezza delle spalle o poco più e rivolte in avanti, piedi uniti, senza appoggiare le ginocchia per gli uomini e con l'appoggio sulle ginocchia per le donne

Eccoci qua! Se hai terminato il test, e soltanto se lo hai fatto, puoi visionare i risultati della tua prestazione nella tabella sottostante.

UOMINI						
Età	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-65
Eccellente	> 56	> 47	> 41	> 34	> 31	> 30
Ottimo	47-56	39-47	34-41	28-34	25-31	24-30
Buono	35-46	30-39	25-33	21-28	18-24	17-23
Discreto	19-34	17-29	13-24	11-20	9-17	6-16
Sufficiente	11-18	10-16	8-12	6-10	5-8	3-5
Insufficiente	4-10	4-9	2-7	1-5	1-4	1-2
Scarso	< 4	< 4	< 2	0	0	0

DONNE						
Età	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-65
Eccellente	> 35	> 36	> 37	> 31	> 25	> 23
Ottimo	27-35	30-36	30-37	25-31	21-25	19-23
Buono	21-27	23-29	22-30	18-24	15-20	13-18
Discreto	11-20	12-22	10-21	8-17	7-14	5-12
Sufficiente	6-10	7-11	5-9	4-7	3-6	2-4
Insufficiente	2-5	2-6	1-4	1-3	1-2	1
Scarso	0-1	0-1	0	0	0	0

In base al giudizio assegnato, rientrerai nelle seguenti categorie:

- **BASIC:** se il tuo punteggio è scarso, insufficiente o sufficiente
- **PRO:** se il tuo punteggio è discreto o buono
- **ÉLITE:** se il tuo punteggio è ottimo o eccellente

Ora possiamo iniziare la sfida! Questa Challenge sarà divisa in 6 fasi, ognuna della durata di 5 giorni.

Ulteriori precisazioni sulla sfida

- **Esercizi classici:** sfrutteremo per il 90% della sfida gli esercizi classici del Calisthenics. Non sono le varianti più strane a portare più risultati, ma gli esercizi standard applicati ai migliori metodi in circolazione!
- **Mix tra metodi classici e metodi unici al mondo:** le tecniche dell'allenamento sapranno accontentare ogni tua esigenza. Se sei appassionato alle metodologie tradizionali, avrai pane per i tuoi denti. Se sei alla ricerca di metodi innovativi, sono sicuro al 100% che ne rimarrai soddisfatto!
- **Diminuzione o incremento del carico:** attraverso l'inclinazione del tuo corpo potrai semplificare o intensificare ogni esercizio proposto. Dalla versione più facile alla più difficile potrai sfruttare: i piegamenti a muro (Wall Push Ups), i piegamenti con le mani su un rialzo (Incline Push Ups), i piegamenti sulle ginocchia (Knee Push Ups), i piegamenti classici (Push Ups), i piegamenti sul dorso dei piedi ed infine i piegamenti con i piedi su un rialzo (Decline Push Ups). Degli esercizi proposti nelle schede, puoi variare la difficoltà con queste versioni. Più la posizione del tuo corpo sarà verso il verticale, più il carico sarà minore, più invece la posizione del tuo corpo sarà verso l'orizzontale, più il carico sarà elevato.
- **Conteggio delle ripetizioni:** contare le ripetizioni viene fatto in modo diverso in base all'esercizio (se è bilaterale o unilaterale). L'esercizio bilaterale coinvolge contemporaneamente sia la parte destra che la parte sinistra del corpo, come nel caso dei classici piegamenti sulle braccia. In questo caso una ripetizione effettiva viene contata come una ripetizione. L'esercizio unilaterale coinvolge solo una parte del corpo alla volta (prima la destra e poi la sinistra o viceversa), come nel caso dei piegamenti dell'arciere. In questo caso conterai una ripetizione ogni due effettive (1 ripetizione=1 ripetizione destra+1 ripetizione sinistra).
- **Reps MAX teoriche:** una novità esclusiva di questo percorso è l'inserimento nei vari esercizi delle schede la sezione "*Reps MAX teoriche*". Troverai, in questa sezione di fianco all'esercizio, il numero massimo di ripetizioni che dovresti riuscire a fare (da fresco) di quella versione di push up. Se l'esercizio proposto nella scheda risulta troppo facile o difficile, aumenta o diminuisci la difficoltà attraverso l'inclinazione o l'utilizzo di versioni più complesse. L'obiettivo sarà centrare il numero di ripetizioni massimali teoriche dell'esercizio. Se trovo nella sezione apposita come numero massimale di push ups 20, ma io riesco ad eseguirne 25, potrò sfruttare il dorso dei piedi o la versione *Decline* (piedi su un rialzo) per aumentare la difficoltà e, teoricamente, avere circa 20 reps massimali dell'esercizio da mettere in pratica.
- **Push Up Bars:** quando esegui tanti piegamenti e/o hai poca mobilità del polso (oppure senti fastidio al polso durante i push ups) ti consiglio l'acquisto delle Push Up Bars. Queste piccole paralleline consentono una presa molto più agevole per l'articolazione del polso ed evitano fastidi o dolori. Le Push Up Bars piccoline con una ristretta base d'appoggio costano anche meno di 10 euro e possono andare

bene, ma non sono le più stabili in assoluto. Le Push Up Bars con una base di appoggio più ampia sono invece super stabili, anche se vuoi eseguire versioni avanzate come i piegamenti in verticale. Queste però costano spesso diverse decine di euro.

- **20 minuti a workout:** ogni seduta di questo percorso di 30 giorni durerà circa 20 minuti, quindi non hai nessuna scusa anche in termini di tempo.
- **Workout giornaliero:** ogni workout del giorno sarà diverso, con un metodo diverso e con tanta adrenalina pronta a farsi strada nel tuo sistema circolatorio, in modo da dare il massimo in ogni seduta.
- **Le 6 fasi della sfida:** la challenge è composta da sei fasi, ognuna della durata di 5 giorni. La prima parte, definita “Condizionamento”, ti permetterà di prendere confidenza con gli esercizi. Sfrutterai l’allenamento a tempo, quindi non dovrai pensare né alle serie né alle ripetizioni, ma solamente ad eseguire gli esercizi con una tecnica corretta e per le tempistiche indicate. La seconda fase, definita “High Volume Training”, attraverso tecniche innovative ti permetterà di aumentare il volume di allenamento (più ripetizioni, più serie e più carico). La terza fase, detta “Supersets”, consiste in vari metodi che ti permettono di unire due esercizi in una serie unica, chiamata superserie. Con queste tecniche aumenterai la produzione di acido lattico, utile anche per la crescita muscolare. La quarta fase invece è denominata “Strenght Techniques” e comprende metodi inediti e incredibili dedicati alla forza muscolare, per portare i tuoi muscoli al livello successivo. La quinta parte viene definita “Super Pump Techniques”, con metodi straordinari per gonfiare i tuoi muscoli in modo estremo. Questo pump muscolare dato da tali metodi non è solamente un fattore estetico, ma molte pubblicazioni scientifiche dimostrano che il rigonfiamento cellulare aumenta la sintesi proteica utile alla crescita del muscolo. Infine avrai l’ultima fase, definita “Failures Techniques”, dove utilizzerai dei metodi innovativi che ti porteranno a cedimento muscolare. Cosa significa? Che negli ultimi 5 giorni spremerai i tuoi pettorali per dare tutte le ripetizioni che hai in corpo!
- **Il mio regalo per te!** In fondo al PDF troverai un super premio che potrai visionare solamente una volta che avrai finito la sfida! Mi raccomando, non sbirciare e dai tutto ciò che hai per meritartelo!

FASE 1: CONDIZIONAMENTO

I primi 5 giorni ti permetteranno di **potenziare i tuoi pettorali** assieme a tutti gli altri muscoli di spinta. I due obiettivi principali di questa fase sono la **familiarizzazione con gli esercizi** e con i diversi stimoli dati dall'allenamento. Avrai bisogno di un **timer** come l'applicazione SmartWOD, che ti permetterà di sfruttare l'allenamento a tempo.

Modificando i tempi di lavoro e i tempi di recupero oltre che agli esercizi, potremo lavorare su diverse qualità muscolari.

Set di meno di 10 secondi = orienta il lavoro sulla **forza**, meno sulla crescita muscolare

Set da 10-20 secondi = guadagni di **forza** elevati con **crescita muscolare moderata**

Set da 20-30 secondi = rapporto abbastanza uguale tra **forza** e guadagni di **ipertrofia**

Set da 30-40 secondi = elevata **crescita muscolare** con **guadagni di forza moderati**

Set da 40-70 secondi = **massima crescita muscolare** rispetto ai guadagni di forza

Set di più di 70 secondi = **crescita muscolare moderata** e guadagni di forza minimi

Nel mondo dell'allenamento a corpo libero, alcuni esercizi sono unilaterali (ovvero ci si concentra su una parte per volta, prima la destra e poi la sinistra o viceversa). Per questo motivo, i tempi di lavoro possono anche raddoppiare negli esercizi di questo tipo.

Ma, come linea generale, le tempistiche descritte appena sopra sono valide soprattutto per gli esercizi bilaterali (che coinvolgono contemporaneamente sia la parte destra che sinistra, come i classici push ups).

1° Giorno: 6x20''+40''

Il metodo che sfrutteremo come primo giorno sarà composto da 20 secondi di lavoro alternati a 40 secondi di recupero per 6 serie per ogni esercizio. Tra ogni cambio esercizio il recupero è di un minuto e avrai 3 esercizi totali. Il tempo totale di lavoro è 18 minuti, che ti sembreranno molti di più per tutta la fatica che farai!

Come indicazione generica, puoi cercare di fare tra le 5 e le 7 ripetizioni durante il tempo di lavoro.

La sezione "*Reps MAX teoriche*" intende indicarti il massimo numero di ripetizioni che, solo teoricamente e da riposato, dovresti riuscire a fare con l'esercizio indicato. Per gli esercizi unilaterali, una ripetizione viene contata solo dopo averla fatta sia per la parte

Super Flessioni in 30 Giorni

Fai lavorare quel petto!

destra che sinistra. In questo modo, se sai che riusciresti a fare molte più o molte meno reps rispetto alle massimali prescritte, puoi intensificare o semplificare l'esercizio.

SCHEDA BASIC

Esercizi	Set/Time Work	Recupero	Reps MAX teoriche
Push Ups	6x20"	40"	10/11
Knee Diamond Push Ups	6x20"	40"	10/11
V Push Ups ginocchia su rialzo	6x20"	40"	10/11

SCHEDA PRO

Esercizi	Set/Time Work	Recupero	Reps MAX teoriche
Diamond Push Ups	6x20"	40"	10/11
Planche Lean Push Ups	6x20"	40"	10/11
Decline Push Ups	6x20"	40"	10/11

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Set/Time Work	Recupero	Reps MAX teoriche
Tiger Push Ups	6x20"	40"	10/11
Decline Diamond Push Ups	6x20"	40"	10/11
Planche Lean Push Ups	6x20"	40"	10/11

2° Giorno: 6x30''+30''

Oggi ci alleneremo attraverso 30 secondi di lavoro alternati a 30 secondi di recupero per 6 volte per ogni esercizio. Questa tecnica permette di stimolare in modo più completo l'ipertrofia, grazie all'accumulo di acido lattico. L'allenamento a tempo di oggi durerà 18 minuti e mezzo. Tra ogni cambio esercizio recuperi 60 secondi.

Come indicazione generale, puoi cercare di fare tra le 8 e le 12 ripetizioni in ogni serie di 30 secondi di lavoro.

SCHEDE BASIC

Esercizi	Set/Time Work	Recupero	Reps MAX teoriche
Knee Wide Push Ups	6x30''	30''	15/17
Knee Push Ups	6x30''	30''	15/17
Inclined Push Ups	6x30''	30''	15/17

SCHEDE PRO

Esercizi	Set/Time Work	Recupero	Reps MAX teoriche
Declined Wide Push Ups	6x30''	30''	15/17
Triceps Push Ups	6x30''	30''	15/17
Explosive Push Ups	6x30''	30''	15/17

SCHEDE ÉLITE

Nome lettera	Set/Time Work	Recupero	Reps MAX teoriche
V Push Ups	6x30''	30''	15/17
Archer Push Ups	6x30''	30''	15/17
Russian Push Ups	6x30''	30''	15/17

3° Giorno: 3x30"+90"

Ben arrivato al terzo giorno! Oggi ci alleniamo con 30 secondi di lavoro alternati a ben 90 secondi di recupero, per un totale di 3 serie ad esercizio. Ho inserito un recupero più alto perché lavoreremo con "carichi" più alti, sfruttando versioni di push ups impegnative.

Nei 30 secondi di esercizio dovrai cercare di eseguire dalle 4 alle 6 ripetizioni per esercizio. Ho inserito un tempo di lavoro abbastanza lungo per eseguire le ripetizioni prescritte, in modo che anche per gli esercizi unilaterali (come gli Archer Push Ups) tu riesca ad eseguire dalle quattro alle sei reps per lato.

Avrai 3 set per esercizio, per un totale di 4 esercizi, con un minuto di pausa ogni cambio esercizio e un tempo totale del workout di 21 minuti.

SCHEMA BASIC

Esercizi	Set/Time Work	Recupero	Reps MAX teoriche
Push Ups	3x30"	90"	7/8
Wide Push Ups	3x30"	90"	7/8
Triceps Push Ups	3x30"	90"	7/8
Knee Tiger Push Ups	3x30"	90"	7/8

SCHEMA PRO

Esercizi	Set/Time Work	Recupero	Reps MAX teoriche
V Push Ups	3x30"	90"	7/8
Archer Push Ups	3x30"	90"	7/8
Decline Triceps Push Ups	3x30"	90"	7/8
Tiger Push Ups	3x30"	90"	7/8

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Set/Time Work	Recupero	Reps MAX teoriche
Box Handstand Push Ups	3x30"	90"	7/8
Planche Lean Archer Push Ups	3x30"	90"	7/8
Decline Archer Push Ups	3x30"	90"	7/8
Decline Tiger Push Ups	3x30"	90"	7/8

4° giorno: Tabata Workout

Questo quarto giorno sarà tosto tosto! Metteremo in pratica il metodo Tabata, che consiste in 20 secondi di lavoro alternati a 10 secondi di recupero per 8 volte ad esercizio (4 minuti totali per esercizio).

Eseguiamo 4 Tabata per un totale di circa 20 minuti totali. Ogni cambio esercizio recuperi 1 minuto.

Come indicazione generica, ti consiglio di stare tra le 8 e le 15 ripetizioni all'interno dei 20 secondi di esercizio.

SCHEDE BASIC

Esercizi	Set/Time Work	Recupero	Reps MAX teoriche
Inclined Push Ups	8x20"	10"	>20
Inclined Triceps Push Ups	8x20"	10"	>20
Inclined Push Ups	8x20"	10"	>20
Inclined Wide Push Ups	8x20"	10"	>20

SCHEDE PRO

Esercizi	Set/Time Work	Recupero	Reps MAX teoriche
Knee Push Ups	8x20"	10"	>20
Knee Diamond Push Ups	8x20"	10"	>20
Knee Push Ups	8x20"	10"	>20"
Knee Wide Push Ups	8x20"	10"	>20"

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Set/Time Work	Recupero	Reps MAX teoriche
Push Ups	8x20"	10"	>20
Triceps Push Ups	8x20"	10"	>20
Push Ups	8x20"	10"	>20
Wide Push Ups	8x20"	10"	>20

5° Giorno: 40 – 30 – 5 Method

L'ultimo giorno della prima fase sarà la ciliegina sulla torta di questa parte iniziale del nostro percorso. Perché dico questo? Perché il metodo di oggi ideato da Christian Thibaudeau, a detta dell'autore, ti porterà ad avere il pump muscolare più grande nella storia dell'umanità.

Il 40-30-5 Method consiste nell'eseguire 40 secondi di esercizio alternati a 30 secondi di recupero per 5 volte (per ogni esercizio). Tra ogni cambio esercizio recuperi un minuto. Il workout durerà 18 minuti esatti.

Il carico dell'esercizio deve essere attorno al 60-65% del massimale. Se durante il tempo di lavoro sopraggiunge la fatica, rifiata per qualche secondo e poi continua fino al termine dei secondi previsti.

SCHEDE BASIC

Esercizi	Set/Time Work	Recupero	Reps MAX teoriche
Pseudo Planche Knee Push Ups	5x40"	30"	15
Knee Push Ups	5x40"	30"	15
Inclined Diamond Push Ups	5x40"	30"	15

SCHEDE PRO

Esercizi	Set/Time Work	Recupero	Reps MAX teoriche
Pseudo Planche Push Ups	5x40"	30"	15
Declined Push Ups	5x40"	30"	15
Declined Triceps Push Ups	5x40"	30"	15

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Set/Time Work	Recupero	Reps MAX teoriche
Archer Push Ups	5x40"	30"	15
V Push Ups	5x40"	30"	15
Decline Explosive Push Ups	5x40"	30"	15

FASE 2: HIGH VOLUME TRAINING

Benvenuto nella seconda fase! I prossimi cinque giorni lavoreremo **sull'aumento del volume di allenamento**, un parametro fondamentale sia per la crescita muscolare che per la prestazione muscolare.

Il volume di allenamento può essere considerato il prodotto tra il carico che riflette l'esercizio sui muscoli, le serie e le ripetizioni (**serie x reps x carico**).

Alcuni giorni lavoreremo sulle alte ripetizioni, altri sulle alte serie ed altri ancora sui carichi più alti (con esercizi più complessi).

6° Giorno: German Volume Training - Finisher

Il GVT consiste nell'eseguire 10 serie da 10 ripetizioni dell'esercizio scelto con 60 secondi di recupero. Il carico scelto da utilizzare è circa del 60% rispetto al massimale. Nulla vieta comunque di semplificare o intensificare l'esercizio che troverai nella tua scheda.

Dopo averlo portato a termine, recuperi 2-3 minuti e metti in pratica un Finisher (All Out), una tecnica utilizzata per trarre il massimo dai tuoi muscoli a fine seduta. Il Finisher consiste nell'eseguire per 2 minuti il massimo numero di ripetizioni che riesci dell'esercizio indicato. Potrai prenderti una pausa di qualche secondo per rifiatore ogni tanto, ma dovrai concludere il minutaggio. Il carico dell'esercizio deve essere molto basso. Come obiettivo, potresti puntare a 50 reps in 2 minuti.

Rispettando i tempi la seduta durerà poco meno di 20 minuti

SCHEDA BASIC

Esercizi	Set/Reps	Recupero	Reps MAX teoriche
Knee Push Ups	10x10	60"	12/14
Inclined Push Ups FINISHER	2' All Out	—	>20

SCHEDA PRO

Esercizi	Set/Reps	Recupero	Reps MAX teoriche
Declined Push Ups	10x10	60"	12/14
Push Ups FINISHER	2' All Out	—	>20

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Set/Reps	Recupero	Reps MAX teoriche
Planche Lean Push Ups	10x10	60"	12/14
Diamond Push Ups FINISHER	2' <i>All Out</i>	—	>20

7° Giorno: Advanced German Volume Training - MaxiSet

L'AGVT è una versione evoluta del GVT. Se nel classico German Volume Training il carico dell'esercizio era moderato, questa versione modificata ideata dal famoso coach Poliquin prevede 10 serie da 5 ripetizioni, con un carico maggiore.

L'esercizio che userai dovrebbe permetterti di eseguire, teoricamente, 8/9 ripetizioni al massimo. Il recupero sarà sempre di 60 secondi.

Quando troverai esercizi unilaterali (es. archer push ups) esegui 5 ripetizioni per lato.

La fase eccentrica dell'esercizio (quando scendi) deve essere lenta e controllata, anche di 3 o 4 secondi. La fase concentrica (quando sali) sarà più veloce, di 1-2 secondi.

Il MaxiSet prevede di completare 50 ripetizioni finali con 5 esercizi diversi (10+10+10+10+10) senza pausa (se possibile, altrimenti completa le reps nella forma corretta nel minor tempo possibile).

Tra l'AGVT e il MaxiSet recuperi 2-3 minuti. La seduta durerà circa 20 minuti.

SCHEDE BASIC

Esercizi	Set/Reps	Recupero	Reps MAX teoriche
Military Push Ups	10x5	60"	8/9
Incline Wide Push Ups	10	—	>15
Incline Push Ups	10	—	>15
Incline Diamond Push Ups	10	—	>15
Inclined Single Leg Push Ups	10	—	>15
Inclined Single Leg Push Ups	10	—	>15

SCHEDA PRO

Esercizi	Set/Reps	Recupero	Reps MAX teoriche
Archer Push Ups	10x5xlato	60"	8/9xlato
Wide Push Ups	10	–	>15
Push Ups	10	–	>15
Diamond Push Ups	10	–	>15
Single Leg Push Ups	10	–	>15
Single Leg Push Ups	10	–	>15

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Set/Reps	Recupero	Reps MAX teoriche
Decline Archer Push Ups	10x5xlato	60"	8/9xlato
Decline Wide Push Ups	10	–	>15
Decline Push Ups	10	–	>15
Decline Diamond Push Ups	10	–	>15
Decline Single Leg Push ups	10	–	>15
Decline Single Leg Push Ups	10	–	>15

8° Giorno: Optimized Volume Training

L'OVT, cioè l'Optimized Volume Training, è una versione del GVT con una superserie (due serie di seguito), composto da un primo esercizio multiarticolare (es. push up) seguito senza recupero da un secondo esercizio monoarticolare per lo stesso distretto muscolare (es. triceps extensions). Dovrai eseguire 5 ripetizioni del primo esercizio e altre 5 del secondo. Questa modifica, ideata da Thibaudeau, prevede che il recupero possa essere aumentato rispetto ai classici 60 secondi. Infatti, questa volta il recupero sarà di 90 secondi. Il recupero parte appena finisci il secondo esercizio.

Mi raccomando, concentrati sull'usare una versione impegnativa nel primo esercizio piuttosto che per il secondo, perché quest'ultimo serve più ad aumentare il volume di allenamento piuttosto che essere molto intenso.

SCHEDA BASIC

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Push Ups	5	–	8/9
Wall Triceps Extensions	5x10	90"	10/11

SCHEDA PRO

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Planche Lean	5	–	8/9
Push Ups			
Knee Triceps Extensions	5x10	90"	10/11

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Decline Archer	5xlato	–	8/9xlato
Push Ups			
Bodyweight Triceps Extensions	5	90"	10/11

9° Giorno: EDT 9+9

Benvenuto al penultimo giorno della seconda fase! Oggi andremo a lavorare con il famosissimo Escalating Density Training.

Avrai due blocchi da 9 minuti di tempo intervallati da 2 minuti di recupero. Ad ogni blocco verrà assegnato un solo esercizio, con il quale dovrai fare il massimo numero di ripetizioni che riesci. Non avrai serie e ripetizioni con un recupero, ma sarai tu il padrone del tuo allenamento e dovrai giocarti le carte come meglio credi, con il solo obiettivo di fare più ripetizioni possibili in ogni blocco.

Il consiglio che ti do è quello di scegliere la metà delle ripetizioni massimali che riesci a fare di quell'esercizio e usare fin dall'inizio quel numero di reps. Come pausa, dai 20 ai 40 secondi tra ogni serie possono andare bene!

Se il tuo massimale di push ups è 30 ripetizioni, potresti iniziare con serie da 15 ripetizioni intervallate da 30 secondi di recupero.

Dai il massimo!

SCHEDE BASIC

Esercizi	Set/Reps	Recupero	Reps MAX teoriche
Knee Push Ups	EDT 9'	—	Non specificato
Knee Diamond Push Ups	EDT 9'	—	Non specificato

SCHEDE PRO

Esercizi	Set/Reps	Recupero	Reps MAX teoriche
Planche Lean Push Ups	EDT 9'	—	Non specificato
Push Ups	EDT 9'	—	Non specificato

SCHEDE ÉLITE

Esercizi	Set/Reps	Recupero	Reps MAX teoriche
Archer Push Ups	EDT 9'	—	Non specificato
Diamond Push Ups	EDT 9'	—	Non specificato

10° Giorno: 6x6 by Gironda and Larry Scott

Il metodo che sto per descriverti ti permette di fare tante ripetizioni in poco tempo, pur mantenendo un carico accettabile. Innanzitutto scegli un esercizio che riflette un carico attorno al 70%. Basandoti sulle ripetizioni, un carico di questo tipo ti permette teoricamente di fare al massimo 10 ripetizioni. Come il metodo fa intuire, dovrai fare 6 serie da 6 ripetizioni. Il recupero tra ogni serie, secondo il mitico Vince Gironda, deve essere generalmente di 30 secondi, ma per i più avanzati può essere abbassato a 15.

Tra ogni cambio esercizio recuperi 90 secondi e continui con il successivo. Metterai in pratica 4 esercizi differenti con il 6x6, ed il workout durerà una ventina di minuti.

SCHEDE BASIC

Esercizi	Set/Reps	Recupero	Reps MAX teoriche
V Push Ups ginocchia su rialzo	6x6	30"	10
Inclined Tiger Push Ups	6x6	30"	10
Knee Push Ups	6x6	30"	10
Knee Diamond Push Ups	6x6	30"	10

SCHEDE PRO

Esercizi	Set/Reps	Recupero	Reps MAX teoriche
V Push Ups	6x6	30"	10
Tiger Push Ups	6x6	30"	10
Planche Lean Push Ups	6x6	30"	10
Diamond Push Ups	6x6	30"	10

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Set/Reps	Recupero	Reps MAX teoriche
Box Handstand Push Ups	6x6	15"	10
V Tiger Push Ups	6x6	15"	10
Planche Lean Push Ups	6x6	15"	10
Decline Diamond Push Ups	6x6	15"	10

FASE 3: SUPERSETS

Eccoci giunti alla terza fase! In questi cinque giorni useremo le **superserie**, ovvero **due esercizi eseguiti in successione** senza pausa.

Questo metodo è validissimo per **crescere muscolarmente**. Tra i due esercizi non avrai pausa, mentre il recupero comincerà dopo aver terminato il secondo esercizio.

11° Giorno: Superset 8+8

Oggi lavoreremo con un superset composto solo da esercizi multiarticolari. Eseguirai 8 ripetizioni del primo e subito dopo (recuperando al massimo 10 secondi) 8 ripetizioni del secondo. Recuperi 90 secondi tra ogni superserie e anche tra ogni cambio esercizio.

Avrai 3 superserie per ogni doppietta di esercizi, e 3 doppiette totali. La seduta durerà 18-19 minuti. Sei pronto a cominciare?

SCHEDE BASIC

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Knee Triceps Push Ups	8	10"	15/16
Inclined Push Ups	8x3	90"	15/16
Knee Wide Push Ups	8	10"	15/16
Inclined Push Ups	8x3	90"	15/16
Knee Diamond Push Ups	8	10"	15/16
Inclined Push Ups	8x3	90"	15/16

SCHEDA PRO

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Explosive Push Ups	8	10"	15/16
Diamond Push Ups	8x3	90"	15/16
Spiderman Push Ups	8	10"	15/16
Diamond Push Ups	8x3	90"	15/16
Decline Wide Push Ups	8	10"	15/16
Diamond Push Ups	8x3	10"	15/16

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
V Push Ups	8	10"	15/16
Planche Lean Push Ups	8x3	90"	15/16
Decline Push Ups	8	10"	15/16
Planche Lean Push Ups	8x3	90"	15/16
Decline Military Push Ups	8	10"	15/16
Planche Lean Push Ups	8x3	90"	15/16

12° Giorno: Superset in pre-affaticamento

Benvenuto al dodicesimo giorno! Oggi metteremo in pratica il superset in pre-affaticamento, composto da un esercizio monoarticolare che affaticata il tricipite, seguito subito da un esercizio multiarticolare. Ripeti ogni doppietta di esercizi per tre volte.

Eseguirai 10 reps per esercizio ed il recupero sarà di 90 secondi, sia tra ogni superserie che tra ogni cambio esercizio.

SCHEDA BASIC

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Wall Triceps Extensions	10	10"	Non specificato
Knee Push Ups	10x3	90"	Non specificato
Knee Triceps Extensions	10	10"	Non specificato
Knee Push Ups	10x3	90"	Non specificato
Wall Triceps Extensions	10	90"	Non specificato
Inclined Explosive Push Ups	10x3	90"	Non specificato

SCHEDA PRO

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Tiger Push Ups	10	10"	Non specificato
Push Ups	10x3	90"	Non specificato
Tiger Push Ups	10	10"	Non specificato
Decline Wide Push Ups	10x3	90"	Non specificato
Tiger Push Ups	10	10"	Non specificato
Planche Lean Push Ups	10x3	90"	Non specificato

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Decline Tiger Push Ups	10	10"	Non specificato
Planche Lean Push Ups	10x3	90"	Non specificato
Decline Tiger Push Ups	10	10"	Non specificato
Russian Push Ups	10x3	90"	Non specificato
Decline Tiger Push Ups	10	10"	Non specificato
Decline Diamond Push Ups	10x3	90"	Non specificato

13° Giorno: Iso-Dynamic Supersets

Pronto a faticare? Oggi useremo un metodo che prevede un esercizio isometrico (cioè statico) per i muscoli di spinta seguito da un esercizio dinamico di push up (il recupero tra i due esercizi è di 10 secondi). La posizione isometrica verrà mantenuta per 30 secondi e seguita da 8 ripetizioni dell'esercizio indicato. Eseguirai 3 volte ogni doppietta di esercizi. Tra ogni cambio esercizio recuperi 90 secondi, così come tra ogni superset. La seduta durerà massimo 25 minuti.

SCHEDE BASIC

Esercizio	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Plank braccia tese	30"	10"	Non specificato
Inclined Push Ups	8x3	90"	Non specificato
Plank	30"	10"	Non specificato
Inclined Diamond Push Ups	8x3	90"	Non specificato
Plank braccia tese	30"	10"	Non specificato
Inclined Explosive Push Ups	8x3	90"	Non specificato

SCHEDE PRO

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Planche Lean	30"	10"	Non specificato
V Push Ups	8x3	90"	Non specificato
Planche Lean	30"	10"	Non specificato
Triceps Push Ups	8x3	90"	Non specificato
Planche Lean	30"	10"	Non specificato
Classic Push Ups	8x3	90"	Non specificato

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Planche Lean	30"	10"	Non specificato
Planche Lean Push Ups	8x3	90"	Non specificato
Planche Lean	30"	10"	Non specificato
Archer Push Ups	8xlatox3	90"	Non specificato
Planche Lean	30"	10"	Non specificato
Russian Push Ups	8x3	90"	Non specificato

14° Giorno: Superset 4+8

Siamo quasi a metà sfida, e anche oggi ti sfido a portare a termine un super workout! Useremo una superserie con un primo esercizio pesante, con il quale farai 4 ripetizioni, seguito da un secondo esercizio più moderato, con il quale farai 8 ripetizioni. Esegui ogni doppietta di esercizi per 3 volte.

Tra i due esercizi recuperi 10 secondi, e alla fine del secondo recuperi 90 secondi (così come ad ogni cambio esercizio). Buon superset!

SCHEDE BASIC

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Push Ups	4	10"	7/8
Inclined Diamond Push Ups	8x3	90"	11/12
Military Push Ups	4	10"	7/8
Inclined Wide Push Ups	8x3	90"	11/12
Inclined Tiger Push Ups	4	10"	7/8
Inclined Push Ups	8x3	90"	11/12

SCHEDE PRO

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
V Push Ups	4	10"	7/8
Diamond Push Ups	8x3	90"	11/12
Planche Lean Push Ups	4	10"	7/8
Decline Wide Push Ups	8x3	90"	11/12
Tiger Push Ups	4	10"	7/8
Decline Triceps Push Ups	8x3	90"	11/12

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Box	4	10"	7/8
Handstand			
Push Ups			
Planche Lean	8x3	90"	11/12
Push Ups			
Archer Push	4xlato	10"	7/8xlato
Ups			
Planche Lean	8x3	90"	11/12
Push Ups			
Decline Tiger	4	10"	7/8
Push Ups			
Planche Lean	8x3	90"	11/12
Push Ups			

15° Giorno: Superset ad esaurimento

Benvenuto nel 15esimo giorno, siamo a metà sfida! Per concludere la terza fase, metterai in pratica il superset ad esaurimento: di ogni doppietta di esercizi, del primo eseguirai 8 ripetizioni, mentre del secondo tutte le ripetizioni che riesci fino all'esaurimento. Recupera poi 90 secondi ed esegui ogni doppietta di esercizi per tre volte. Ad ogni cambio esercizio recupera sempre 90 secondi.

SCHEMA BASIC

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Inclined Push Ups	8	10"	Non specificato
Knee Push Ups	MAX x3	90"	Non specificato
Inclined Push Ups	8	10"	Non specificato
Knee Wide Push Ups	MAX x3	90"	Non specificato
Inclined Push Ups	8	10"	Non specificato
Knee Archer Push Ups	MAX x3	90"	Non specificato

SCHEMA PRO

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Push Ups	8	10"	Non specificato
Triceps Push Ups	MAX x3	90"	Non specificato
Push Ups	8	10"	Non specificato
Wide Push Ups	MAX x3	90"	Non specificato
Push Ups	8	10"	Non specificato
Archer Push Ups	MAX x3	90"	Non specificato

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Planche Lean	8	10"	Non
Push Ups			specificato
Russian Push Ups	<i>MAX x3</i>	90"	Non
Push Ups			specificato
Planche Lean	8	10"	Non
Push Ups			specificato
Decline	<i>MAX x3</i>	90"	Non
Explosive			specificato
Push Ups			specificato
Planche Lean	8	10"	Non
Push Ups			specificato
Decline Archer	<i>MAX x3</i>	90"	Non
Push Ups			specificato

FASE 4: STRENGTH TECHNIQUES

Sei arrivato alla quarta fase, grandissimo! Nei prossimi giorni metteremo in pratica delle **tecniche fantastiche dedicate alla forza muscolare**.

16° Giorno: 20 Reps Method

Il 20 Reps Method di Chris Shugart è ideale per la forza. Devi scegliere un esercizio con il quale riesci a fare 4 ripetizioni massimali: se riesci a farne di meno è troppo pesante, se riesci a farne di più è troppo leggero.

Per gli esercizi unilaterali, una ripetizione viene contata ogni due (1 rep= rep destra + rep sinistra).

Di quell'esercizio eseguirai un numero di ripetizioni e serie che vorrai, arrivando però a 20 ripetizioni totali. Tra ogni serie, recuperi 30 secondi. Il numero di ripetizioni sicuramente si abbasserà molto durante le serie per arrivare a venti. L'andamento fino ad arrivare a 20 potrebbe essere il seguente:

- 4 reps
- 30 secondi
- 3 reps
- 30 secondi
- 3 reps
- 30 secondi
- 2 reps
- 30 secondi
- 2 reps
- 30 secondi
- 1 reps
- 30 secondi
- 1 reps
- 30 secondi
- 1 rep

SCHEDA BASIC

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Pseudo Planche Knee Push Ups	20 <i>Reps</i>	30"	4
Tiger Push Ups	20 <i>Reps</i>	30"	4
Inclined Archer Push Ups	20 <i>Reps xlato</i>	30"	4xlato
Decline Push Ups	20 <i>Reps</i>	30"	4

SCHEDA PRO

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Planche Lean Push Ups	20 <i>Reps</i>	30"	4
Decline Tiger Push Ups	20 <i>Reps</i>	30"	4
Archer Push Ups	20 <i>Reps xlato</i>	30"	4
Box Handstand Push Ups	20 <i>Reps</i>	30"	4

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Planche Lean Archer Push Ups	20 <i>Reps xlato</i>	30"	4xlato
V Tiger Push Ups	20 <i>Reps</i>	30"	4
Decline Archer Push Ups	20 <i>Reps xlato</i>	30"	4xlato
Wall Handstand Push Ups	20 <i>Reps</i>	30"	4

17° Giorno: 25 Reps

Chad Waterbury, fisiologo e coach statunitense, allenando per anni ogni tipologia di persona è giunto alla conclusione che la maggior parte dei soggetti raggiunge ottimi risultati con 25 ripetizioni totali per esercizio con un carico pesante.

Il carico dell'esercizio deve essere dell'80%, con il quale riesci a fare 7/8 ripetizioni massimali.

Scegliendo tu stesso il numero di serie e ripetizioni, dovrai arrivare a fare 25 reps totali per esercizio, con queste regole:

- Ogni ripetizione deve essere esplosiva
- Appena la velocità di esecuzione sta diminuendo, stoppa la serie e recupera 60 secondi
- Continua in questo modo fino a raggiungere 25 reps
- Esegui ogni ripetizione con la tecnica corretta

SCHEDA BASIC

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Diamond Push Ups	25 <i>Reps</i>	60"	7/8
Push Ups	25 <i>Reps</i>	60"	7/8
Military Push Ups	25 <i>Reps</i>	60"	7/8
Wide Push Ups	25 <i>Reps</i>	60"	7/8

SCHEDA PRO

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Russian Push Ups	25 <i>Reps</i>	60"	7/8
Decline Diamond Push Ups	25 <i>Reps</i>	60"	7/8
Archer Push Ups	25 <i>Reps xlato</i>	60"	7/8xlato
V Push Ups	25 <i>Reps</i>	60"	7/8xlato

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Pseudo Planche Push Ups	25 <i>Reps</i>	60"	7/8
Decline Archer Push Ups	25 <i>Reps xlato</i>	60"	7/8xlato
Decline Pseudo Planche Push Ups	25 <i>Reps</i>	60"	7/8
Decline Archer Push Ups	25 <i>Reps xlato</i>	60"	7/8

18° Giorno: 10x3

“Se potessi usare una sola tipologia di serie e ripetizioni per il resto dei miei giorni sceglierei il 10x3”.

Queste sono le parole di Chad Waterbury, con il suo metodo di 10 serie da 3 ripetizioni con un carico dell'80%, con il quale faresti 7/8 ripetizioni massimali.

Afferma che, del suo speciale programma di allenamento, più di metà dei risultati provengono da questo metodo.

Il recupero tra ogni serie da 3 è di 60 secondi.

SCHEDE BASIC

Esercizi	Sets/Reps	Recupero	Reps MAX teoriche
Diamond Push Ups	10x3	60"	7/8
Decline Push Ups	10x3	60"	7/8

SCHEDE PRO

Esercizi	Sets/Reps	Recupero	Reps MAX teoriche
Archer Push Ups	10x3xlato	60"	7/8
V Push Ups	10x3	60"	7/8

SCHEDE ÉLITE

Esercizi	Sets/Reps	Recupero	Reps MAX teoriche
Decline Pseudo Planche Push Ups	10x3	60"	7/8
Box Handstand Push Ups	10x3	60"	7/8

19° Giorno: Cluster Sets

Il metodo Cluster consiste nell'eseguire una serie suddivisa in mini-serie, con pause di un certo numero di secondi tra le mini-serie.

Oggi sfrutteremo il 3-3-2 con 20" rest: farai 3 ripetizioni, poi 20 secondi di recupero, altre 3 ripetizioni, altri 20 secondi di recupero, ancora 2 ripetizioni.

SCHEDE BASIC

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Diamond Push Ups	(3 – 3 – 2)x4	60"	7/8
Military Push Ups	(3 – 3 – 2)x4	60"	7/8
Push Ups	(3 – 3 – 2)x4	60"	7/8

SCHEDE PRO

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Side to side Push Ups	(3 – 3 – 2)x4	60"	7/8
Archer Push Ups	(3 – 3 – 2)x4	60"	7/8
V Push Ups	(3 – 3 – 2)x4	60"	7/8

SCHEDE ÉLITE

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Pseudo Planche Push Ups	(3 – 3 – 2)x4	60"	7/8
Decline Archer Push Ups	(3 – 3 – 2)x4	60"	7/8
Box Handstand Push Ups	(3 – 3 – 2)x4	60"	7/8

20° Giorno: Rest Pause scalato

Oggi sfrutteremo il Rest Pause scalato, che consiste nell'intervallare un certo numero di ripetizioni da un breve recupero.

La particolarità di questo metodo è che il numero di ripetizioni va a scalare da 4 a 1 e l'intervallo tra i mini blocchi è di 20 secondi.

Farai 4 ripetizioni, recuperi 20 secondi, poi 3 ripetizioni, rifiati 20 secondi, ancora 2 reps, recuperi 20 secondi e concludi con una ripetizione finale. Poi recuperi 2 minuti e ripeti il tutto per un totale di 3 volte per esercizio.

Negli esercizi unilaterali (con la dicitura "archer") 1 ripetizione=1 ripetizione a destra + 1 ripetizione a sinistra.

Tra ogni esercizio recuperi il necessario per riprendere con l'esercizio successivo.

Il carico dell'esercizio è attorno all'80%.

SCHEMA BASIC

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Explosive Push Ups	(4 – 3 – 2 – 1)x3	2'	6/7
Inclined Tiger Push Ups	(4 – 3 – 2 – 1)x3	2'	6/7
Diamond Push Ups	(4 – 3 – 2 – 1)x3	2'	6/7

SCHEMA PRO

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Archer Push Ups	(4 – 3 – 2 – 1)x3	2'	6/7
Decline Tiger Push Ups	(4 – 3 – 2 – 1)x3	2'	6/7
Planche Lean Push Ups	(4 – 3 – 2 – 1)x3	2'	6/7

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Decline Archer Push Ups	(4 – 3 – 2 – 1)x3	2'	6/7
Decline Planche Lean Archer	(4 – 3 – 2 – 1)x3	2'	6/7
Push Ups Box Handstand Push Ups	(4 – 3 – 2 – 1)x3	2'	6/7

FASE 5: SUPER PUMP TECHNIQUES

Ti do il mio benvenuto alla penultima fase di questa challenge! Adesso **il gioco si fa duro**, veramente duro.

Useremo delle tecniche incredibili per pompare i tuoi muscoli come mai prima d'ora. **Sei pronto ad avere un petto che esplode?** Comincia subito il workout!

21° Giorno: Shock Method

Partiamo alla grande con lo Shock Method di Charles Poliquin. La tecnica consiste in un triset, ovvero tre esercizi (quindi tre serie) eseguite di seguito senza un reale recupero (10 secondi per rifiatore).

Con il primo esercizio esegui 6 ripetizioni. Il carico di questo esercizio deve essere tale che, teoricamente, riusciresti a fare al massimo 8-10 reps.

Con il secondo esercizio farai 12 ripetizioni. Il carico deve essere tale che, in teoria, riusciresti a fare al massimo 14/15 ripetizioni.

Infine, con l'ultimo esercizio, farai ben 25 faticosissime ripetizioni. Il carico deve essere molto leggero, sfruttando un esercizio "semplice" per il tuo livello atletico. Se senti il bisogno di recuperare all'interno della triserie, fallo per il minimo tempo necessario.

Alla fine di ogni triset recuperi 2 minuti, ed eseguirai il triset per 5 volte.

SCHEMA BASIC

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Triceps Push Ups	6	10"	8/10
Knee Push Ups	12	10"	14/15
Inclined Push Ups	25 x5	2'	>30

SCHEMA PRO

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Planche Lean Push Ups	6	10"	8/10
Decline Diamond Push Ups	12	10"	14/15
Push Ups	25 x5	2'	>30

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Archer Push Ups	<i>6xlato</i>	10"	8/10xlato
Pseudo Planche Push Ups	12	10"	14/15
Push Ups	25 x5	2'	>30

22° Giorno: 3/50 Method

Il coach Paul Carter ha ideato questo fantastico metodo per un pompaggio muscolare estremo. Dovrai eseguire 50 ripetizioni, non in una sola serie, ma in tre serie totali. Sarai tu a scegliere quante ripetizioni fare in ogni serie, ma cercando di arrivare a 50 nei 3 set totali.

Tra ogni set recuperi 30 secondi. Il carico dell'esercizio deve essere tale che, da fresco, riusciresti a fare circa 20 ripetizioni.

La prima serie potresti riuscire a fare 22 ripetizioni, la seconda 17 e la terza 11, completando le 50 reps.

Il problema non è il non arrivare a 50 ripetizioni, ma il non dare il massimo per farlo! Dai tutto ciò che hai fino all'ultima ripetizione!

Tra ogni cambio esercizio recuperi 2 minuti.

SCHEDE BASIC

Esercizi	Sets/Reps	Recupero	Reps MAX teoriche
Inclined Push Ups	3/50	30"/2'	18-22
Inclined Diamond Push Ups	3/50	30"/2'	18-22
Inclined Tiger Push Ups	3/50	30"/2'	18-22
Knee Push Ups	3/50	30"/2'	18/22

SCHEDE PRO

Esercizi	Sets/Reps	Recupero	Reps MAX teoriche
Triceps Push Ups	3/50	30"/2'	18-22
Diamond Push Ups	3/50	30"/2'	18-22
Knee Tiger Push Ups	3/50	30"/2'	18-22
Decline Push Ups	3/50	30"/2'	18-22

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Sets/Reps	Recupero	Reps MAX teoriche
Planche Lean Push Ups	3/50	30"/2'	18-22
Decline Diamond Push Ups	3/50	30"/2'	18-22
Tiger Push Ups	3/50	30"/2'	18-22
V Push Ups	3/50	30"/2'	18-22

23° Giorno: Super Pump Set

Il Super Pump Set, detto anche Multi-Hold Pump set, è stato ideato dal coach Tibaudeau nel recente 2016 per un super pump dei muscoli.

Il carico può essere compreso tra il 40% e il 60% del tuo massimale.

Un esercizio con questo tipo di carico ti permette, teoricamente, di fare almeno 15 ripetizioni, ma anche di più.

Dell'esercizio scelto dovrai (senza alcun recupero):

- Eseguire una posizione isometrica (statica) di 20 secondi nel punto più difficile
- Fai 8-10 ripetizioni
- Torna alla posizione isometrica iniziale per 15 secondi
- Fai 6-8 ripetizioni
- Torna alla posizione isometrica iniziale per 10 secondi
- Fai tutte le ripetizioni possibili

Negli esercizi proposti, la posizione isometrica può essere mantenuta vicino al pavimento.

Tra ogni super pump set recuperi 3 minuti, e lo esegui per due volte ad esercizio. Il recupero sia tra le serie che tra il cambio dell'esercizio può essere completo (3 minuti circa) perché altrimenti potresti non riuscire a completare la seduta.

Più il carico è elevato, più il recupero aumenta, se invece usi un carico più basso puoi rifiatare qualche secondo in meno.

Buon Super Pump Set!

SCHEMA BASIC

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Inclined Tiger Push Ups	(<i>Super Pump Set</i>)x2	3'	>15
Knee Push Ups	(<i>Super Pump Set</i>)x2	3'	>15

SCHEDA PRO

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Knee Tiger Push Ups	<i>(Super Pump Set)x2</i>	3'	>15
Push Ups	<i>(Super Pump Set)x2</i>	3'	>15

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Tiger Push Ups	<i>(Super Pump Set)x2</i>	3'	>15
Planche Lean Push Ups	<i>(Super Pump Set)x2</i>	3'	>15

24° Giorno: Drop Set

Il Drop Set consiste nell'eseguire un lavoro in sequenza andando via via a facilitare la tecnica dell'esercizio.

Farai 3 esercizi di seguito senza recupero via via più facili, e di ogni esercizio farai 8 ripetizioni.

Degli esercizi indicati, inizi dalla versione più difficile che ti permette di fare una decina di ripetizioni e via via semplifichi l'esercizio giocando con l'inclinazione:

- Piedi su un rialzo
- Dorso dei piedi
- Versione classica
- Sulle ginocchia
- Mani su un rialzo
- Mani sul muro

Se, ipoteticamente, riesci ad eseguire circa 10 ripetizioni dell'esercizio indicato sul dorso dei piedi, allora farai: 8 reps sul dorso dei piedi, 8 reps classiche e 8 reps sulle ginocchia.

Se invece ne faresti al massimo 10 sulle ginocchia, allora farai: 10 reps sulle ginocchia, 10 reps con le mani su un rialzo e 10 reps con le mani sul muro.

Tra ogni Drop Set e tra ogni cambio esercizio recuperi 1'30".

SCHEMA BASIC

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Push Ups	(8 + 8 + 8)x3	1'30"	Non specificato
Diamond Push Ups	(8 + 8 + 8)x3	1'30"	Non specificato
Wide Push Ups	(8 + 8 + 8)x3	1'30"	Non specificato
Tiger Push Ups	(8 + 8 + 8)x3	1'30"	Non specificato

SCHEDA PRO

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Hollow Body Push Ups	(8 + 8 + 8)x3	1'30"	Non specificato
Triceps Push Ups	(8 + 8 + 8)x3	1'30"	Non specificato
Push Ups	(8 + 8 + 8)x3	1'30"	Non specificato
Tiger Push Ups	(8 + 8 + 8)x3	1'30"	Non specificato

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Planche Lean Push Ups	(8 + 8 + 8)x3	1'30"	Non specificato
Diamond Push Ups	(8 + 8 + 8)x3	1'30"	Non specificato
Explosive Push Ups	(8 + 8 + 8)x3	1'30"	Non specificato
V Push Ups	(8 + 8 + 8)x3	1'30"	Non specificato

25° Giorno: 30-10-30

Ti hanno mai detto che il pump muscolare aumenta con l'aumentare della durata della contrazione muscolare? E' per questo motivo che le basse ripetizioni portano poco pompaggio.

Un metodo ideale per il pump è il 30-10-30 di Ellington Darden. La tecnica consiste nell'eseguire dell'esercizio proposto la fase eccentrica (quando scendi) di 30 secondi, seguita da 10 ripetizioni, seguita ancora da 30 secondi di fase eccentrica.

Tra ogni esercizio recuperi 60 secondi e lo ripeti per due volte. Tra ogni cambio esercizio recuperi 90 secondi. Se non riesci a concludere completamente il secondaggio nessun problema, l'importante è che dai il massimo fino a quando non tremi dalla fatica!

Buon workout!

SCHEDE BASIC

Esercizi	Method	Recupero	Reps MAX teoriche
Inclined Push Ups	(30 – 10 – 30)x2	60"/90"	Non specificato
Inclined Diamond Push Ups	(30 – 10 – 30)x2	60"/90"	Non specificato
Inclined Wide Push Ups	(30 – 10 – 10)x2	60"/90"	Non specificato
Inclined Tiger Push Ups	(30 – 10 – 30)x2	60"/90"	Non specificato

SCHEDE PRO

Esercizi	Method	Recupero	Reps MAX teoriche
Push Ups	(30 – 10 – 30)x2	60"/90"	Non specificato
Triceps Push Ups	(30 – 10 – 30)x2	60"/90"	Non specificato
Wide Push Ups	(30 – 10 – 30)x2	60"/90"	Non specificato
Tiger Push Ups	(30 – 10 – 30)x2	60"/90"	Non specificato

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Method	Recupero	Reps MAX teoriche
Pseudo Planche Push Ups	(30 – 10 – 30)x2	60"/90"	Non specificato
Decline Diamond Push Ups	(30 – 10 – 30)x2	60"/90"	Non specificato
Decline Wide Push Ups	(30 – 10 – 30)x2	60"/90"	Non specificato
Decline Tiger Push Ups	(30 – 10 – 30)x2	60"/90"	Non specificato

FASE 6: FAILURES TECHNIQUES

Ti faccio i miei più sinceri complimenti per aver raggiunto l'ultima fase della sfida. Sei stato veramente forte e hai superato te stesso. Sai come si dice, la parte più buona di un piatto succulento è la scarpetta finale giusto?

Per questo motivo, ho inserito delle **tecniche ancora più pazzesche** in quest'ultima fase. Ogni metodologia inserita ti farà andare a cedimento muscolare, per spremerti fino all'ultima ripetizione che hai in corpo.

Sei deciso e **pronto a farmi vedere cosa sai fare?**

26° Giorno: Big 50

Già il nome del metodo dovrebbe farti capire quanto è tosto. Il Big 50 di Dennis Weiss è organizzato nel seguente modo:

- Scegli la versione di un esercizio che ti permette di eseguire al massimo 25 ripetizioni
- Esegui un set da 25 ripetizioni
- Recupera 15 secondi
- Esegui un set da tutte le ripetizioni che riesci fino a cedimento
- Recupera 15 secondi
- Esegui un set da tutte le ripetizioni che riesci fino a cedimento
- Continua così fino a raggiungere 50 ripetizioni

Il coach Weiss consiglia, per rendere più intensa la seduta e se hai gli attributi per farlo, di abbassare il recupero da 15 a 6 secondi.

Il numero di ripetizioni che potrebbero uscirti nei vari set potrebbe essere: 25, 8, 6, 5, 3, 3. In totale sarebbero 50 ripetizioni.

Faremo quattro esercizi in stile Big 50 e tra ogni cambio esercizio recuperi 2 minuti.

SCHEDA BASIC

Esercizi	Method	Recupero	Reps MAX teoriche
Knee Push Ups	<i>Big 50</i>	15"/2'	25
Inclined Hollow Body Push Ups	<i>Big 50</i>	15"/2'	25
Inclined Diamond Push Ups	<i>Big 50</i>	15'/2'	25
Inclined Tiger Push Ups	<i>Big 50</i>	15'/2'	25

SCHEMA PRO

Esercizi	Method	Recupero	Reps MAX teoriche
Hollow Body Push Ups	<i>Big 50</i>	15"/2'	25
Diamond Push Ups	<i>Big 50</i>	15"/2'	25
Decline Wide Push Ups	<i>Big 50</i>	15"/2'	25
Knee Tiger Push Ups	<i>Big 50</i>	15"/2'	25

SCHEMA ÉLITE

Esercizi	Method	Recupero	Reps MAX teoriche
Pseudo Planche Push Ups	<i>Big 50</i>	6"/2'	25
Decline Diamond Push Ups	<i>Big 50</i>	6"/2'	25
V Push Ups	<i>Big 50</i>	6"/2'	25
Tiger Push Ups	<i>Big 50</i>	6"/2'	25

27° Giorno: Rest Pause

Il Rest Pause consiste nell'eseguire, di un esercizio, il massimo numero di ripetizioni, per poi recuperare 10 secondi, eseguire ancora il massimo numero di reps seguite da un'altra pausa di 10 secondi e concludere con un'altra serie composta dal massimo numero di reps che hai in corpo.

Dopo ciò recuperi 2 minuti ed esegui in totale due Rest Pause per esercizio. Tra ogni cambio esercizio recuperi sempre 2 minuti.

Userai un esercizio che riflette un carico attorno al 75%, con il quale riuscirai ad eseguire come massimale 8/9 ripetizioni.

Questo metodo, a parer mio, è eccezionale per l'ipertrofia perché non punta solo su carichi alti o solo su un numero di ripetizioni più elevato, ma riesce ad unire entrambi questi due fattori, che sono fondamentali per la crescita muscolare.

SCHEDE BASIC

Esercizi	Method	Recupero	Reps MAX teoriche
Push Ups	(Rest Pause)x2	10"/2'	8/9
Diamond Push Ups	(Rest Pause)x2	10"/2'	8/9
Wide Push Ups	(Rest Pause)x2	10"/2'	8/9

SCHEDE PRO

Esercizi	Method	Recupero	Reps MAX teoriche
Planche Lean Push Ups	(Rest Pause)x2	10"/2'	8/9
V Push Ups	(Rest Pause)x2	10"/2'	8/9
Archer Push Ups	(Rest Pause)x2	10"/2'	8/9

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Method	Recupero	Reps MAX teoriche
Decline Planche Lean Push Ups	(<i>Rest Pause</i>)x2	10"/2'	8/9
Box Handstand Push Ups	(<i>Rest Pause</i>)x2	10"/2'	8/9
Decline Archer Push Ups	(<i>Rest Pause</i>)x2	10"/2'	8/9

28° Giorno: Triset Doppio ad Esaurimento

Questo metodo distruggerà i tuoi muscoli. E' un triset (tre esercizi di seguito) che viene definito doppio (perché il primo e l'ultimo esercizio sono uguali) e ad esaurimento (dato che l'ultimo esercizio si fanno tutte le reps possibili). Dei primi due esercizi, invece, esegui 8 ripetizioni. Come indicato nella scheda, esegui 2 triset per ogni tripletta di esercizi. Tra ogni esercizio della triserie recuperi 10 secondi, e tra ogni blocco da tre così come tra ogni cambio esercizio recuperi anche 3 minuti.

SCHEDA BASIC

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Inclined Push Ups	8	10"	Non specificato
Inclined Tiger Push Ups	8	10"	Non specificato
Inclined Push Ups	MAX (x2)	3'	Non specificato
Knee Diamond Push Ups	8	10"	Non specificato
Inclined Tiger Push Ups	8	10"	Non specificato
Knee Diamond Push Ups	MAX (x2)	3'	Non specificato
Inclined Wide Push Ups	8	10"	Non specificato
Inclined Tiger Push Ups	8	10"	Non specificato
Inclined Wide Push Ups	MAX (x2)	3'	Non specificato

SCHEDA PRO

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Push Ups	8	10"	Non specificato
Knee Tiger Push Ups	8	10"	Non specificato
Push Ups	MAX (x2)	3'	Non specificato
Triceps Push Ups	8	10"	Non specificato

Knee Tiger	8	10"	Non
Push Ups			specificato
Triceps Push	MAX (x2)	3'	Non
Ups			specificato
Wide Push	8	10"	Non
Ups			specificato
Knee Tiger	8	10"	Non
Push Ups			specificato
Wide Push	MAX (x2)	3'	Non
Ups			specificato

SCHEMA ÉLITE

Esercizi	Reps and Sets	Recupero	Reps MAX teoriche
Archer Push	8x1ato	10"	Non
Ups			specificato
Tiger Push	8	10"	Non
Ups			specificato
Archer Push	MAX (x2)	3'	Non
Ups			specificato
Planche Lean	8	10"	Non
Push Ups			specificato
Tiger Push	8	10"	Non
Ups			specificato
Planche Lean	MAX (x2)	3'	Non
Push Ups			specificato
Diamond Push	8	10"	Non
Ups			specificato
Tiger Push	8	10"	Non
Ups			specificato
Diamond Push	MAX (2)	3'	Non
Ups			specificato

29° Giorno: 40 Reps

Questa tecnica del coach Chris Shugart prevede innanzitutto di scegliere la versione di un esercizio che ti permette di eseguire al massimo 8 ripetizioni. In teoria, se fai più di 8 ripetizioni è troppo leggero, se fai meno di 8 ripetizioni invece è troppo pesante.

Riguardo agli esercizi unilaterali come l'archer push up, per 8 ripetizioni massimali si intendono 8 ripetizioni per lato.

A questo punto inizi ad eseguire le ripetizioni fino a quando arrivi a cedimento. Dopo ciò recuperi 45 secondi e riprendi a fare tutte le reps che riesci fino a cedimento.

Dopo recupera sempre 45 secondi e continua fino a quando completi 40 reps totali dell'esercizio proposto.

Per gli esercizi unilaterali come gli archer push ups devi eseguire 40 reps per lato.

Non devi contare le serie, ma solo le ripetizioni e il tempo di recupero. L'andamento potrebbe essere:

- Riposo: 45" tra le serie
- Serie 1: 8 reps
- Serie 2: 8 reps
- Serie 3: 6 reps
- Serie 4: 5 reps
- Serie 5: 4 reps
- Serie 6: 4 reps
- Serie 7: 3 reps
- Serie 8: 2 reps
- Totale reps: 40

Mi raccomando, se riesci a fare 8 ripetizioni ogni serie vuol dire che il carico è troppo basso oppure che stai recuperando per più di 45 secondi! In tal caso, aumenta il carico usando una versione più difficile oppure assicurati che il recupero sia correttamente monitorato.

Ad ogni cambio esercizio recupera due minuti.

SCHEDA BASIC

Esercizi	Method	Recupero	Reps MAX teoriche
Diamond Push Ups	40 Repts	45"	8
Triceps Push Ups	40 Repts	45"	8

SCHEDA PRO

Esercizi	Method	Recupero	Reps MAX teoriche
Planche Lean Push Ups	40 <i>Reps</i>	45"	8
Archer Push Ups	40 <i>Reps</i>	45"	8xlato

SCHEDA ÉLITE

Esercizi	Method	Recupero	Reps MAX teoriche
Decline Planche Lean Push Ups	40 <i>Reps</i>	45"	8
Decline Archer Push Ups	40 <i>Reps</i>	45"	8xlato

30° Giorno: Big 100

Sei stato fenomenale, tra sudore, fatica e difficoltà sei giunto all'ultimo giorno della sfida. Il Big 100 di Dennis Weiss ha diverse sfumature.

Noi sfrutteremo la versione di un esercizio che ci permette di eseguire 8-9 ripetizioni massimali (il carico sarà del 75%).

Dovrai cercare, attraverso meno serie possibili, di eseguire 100 ripetizioni dell'esercizio indicato. La pausa tra le varie serie sarà di 20 secondi. Non c'è un numero di reps standard per serie, ma dovrai arrivare a un totale di 100 reps con meno serie possibili.

Ti ricordo che per gli esercizi unilaterali dell'arciere, una ripetizione comprende sia la ripetizione per il lato di destra che la ripetizione per il lato di sinistra.

SCHEDA BASIC

Esercizi	Method	Recupero	Reps MAX teoriche
Knee Archer Push Ups	<i>Big 100</i>	20"	8/9xlato

SCHEDA PRO

Esercizi	Method	Recupero	Reps MAX teoriche
Archer Push Ups	<i>Big 100</i>	20"	8/9xlato

SCHEDA ÉLITE

Nome lettera	Maiuscole	Minuscole	Nome lettera
Decline Planche Lean Archer Push Ups	<i>Big 100</i>	20"	8/9xlato

Il mio regalo per aver concluso la sfida!

Hai superato te stesso! Complimenti! La sfida è stata durissima, e per il tuo impegno ti meriti un premio.

Avendoti fatto provare l'allenamento a corpo libero, non potevo che farti un regalo in stile Calisthenics!

Desidero che la tua stagione di allenamento cominci nel migliore dei modi, quindi ho scelto di premiarti con la tua prima scheda della nuova stagione di allenamento.

Non esiste miglior modo di cominciare che cominciare con il piede giusto, vero?

Avrai tre allenamenti a settimana, e sfrutterai il metodo di allenamento a tempo che abbiamo visto all'interno della sfida. Quando troverai "5x30+60" vorrà dire 5 serie da 30 secondi di lavoro alternati a 60 secondi di recupero. La logica è uguale anche per gli altri metodi che troverai.

Usando un app come SmartWOD riuscirai a tenere conto di tutte le tempistiche nell'allenamento!

Le versioni degli esercizi che trovi nelle schede sono quelli che devi raggiungere entro la fine del mesociclo (massimo alla quarta settimana). La prima settimana parti con la versione più semplice dell'esercizio proposto che riesci a gestire, seguendo serie e tempo di lavoro/recupero prescritti. Di settimana in settimana incrementi il carico sfruttando versioni sempre più difficili, seguendo le serie e i tempi di lavoro/recupero proposti. Come potrai notare, le serie diminuiranno e i tempi di recupero aumenteranno, per permetterti di gestire esercizi sempre più difficili.

Come esempio, dalla versione più facile alla più difficile degli esercizi proposti, avrai:

- Push Ups – Push Ups sul dorso dei piedi – Decline Push Ups – **Dips parallele**
- Body Row presa inversa – Body Row presa prona – Pull Ups+elastico – **Pull Ups/Chin Ups**
- Squat – Affondi – Pistols assistiti – **Pistols**
- Tricipiti contro muro – Tricipiti mani su rialzo – Tricipiti a terra sulle ginocchia – **Tricipiti a terra**
- Hollow body raccolta – Hollow body raccolta braccia distese – Hollow Body raccolta gambe distese – **Hollow Body braccia e gambe distese**
- Push Ups – Decline Push Ups – V push Ups ginocchia su rialzo – **V Push Ups**
- Plank – Plank braccia tese – Plank braccia tese sul dorso dei piedi – **Planche Lean**

Potrai quindi iniziare dalle versioni più facili di ogni esercizio e di settimana in settimana intensificare le versioni degli esercizi. Potrai modificare il carico anche attraverso l'inclinazione in esercizi come l'Arch Body o il Bodyweight Curl (più andrai verso l'orizzontale più il carico sarà alto).

Useremo quindi il metodo *Progressive Overload*, andando ad incrementare il carico settimana dopo settimana.

L'ultima settimana del mesociclo (che è un mesociclo di **adattamento anatomico**) andremo a scaricare il lavoro delle settimane precedenti.

Dopo questo mese sarai pronto per iniziare il tuo vero programma di allenamento! E se vorrai un programma personalizzato ai tuoi obiettivi, alla tua persona, con i metodi più fighi e motivanti per la migliore stagione di allenamento di sempre, non ti resta che contattarmi alla mail danieldragomir8@gmail.com

Giorno 1: Full Body

Esercizi	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
Dips parallele	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"
Pull Ups	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"
Pistols	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"
Planche Lean	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"
Push Ups				
Chin Ups	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"
Arch Body	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"
Tricipiti a terra	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"
Hollow position	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"

Giorno 2: Full Body

Esercizi	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
Affondi Jump	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"
Archer Body Row	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"
V Push Ups	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"
Y Fly	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"
Bodyweight Curl	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"
Pistols	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"
Tricipiti a terra	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"
Reverse crunch alla sbarra	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"

Giorno 3: Full Body

Esercizi	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
Dragon Flag	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"
Squat jump+peso	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"
Archer Push Up	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"
I-Fly	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"
Bodyweight Curl	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"
Calf+peso	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"
Diamond Push Ups	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"
Planche Lean	5x30" + 60"	4x30" + 80"	3x30" + 90"	2x30" + 90"