

UMBERTO MILETTO | DANIEL DRAGOMIR

SCHEDA COMPLETA

CALISTHENICS

NEXUS



Ti do il mio personale benvenuto in **Calisthenics Nexus**!

Ti chiederai cosa significano questi due termini “marziani” che magari non hai mai sentito...

Il termine **Calisthenics** deriva dal greco kalos e sthenos, che significano rispettivamente bellezza e forza.

Non si tratta semplicemente di allenarsi sfruttando solo il tuo peso corporeo: il calisthenics è l'arte di sviluppare un fisico armonioso, funzionale e potente attraverso movimenti naturali.

È un allenamento che unisce estetica, forza e mobilità, senza compromettere l'una per l'altra.

Il termine **Nexus**, invece, significa connessione, punto di incontro e nodo.

In questo manuale, **Calisthenics Nexus**, vogliamo creare proprio questo: un punto in cui tutte le qualità essenziali dell'allenamento si intrecciano e si potenziano a vicenda.

Non ci limitiamo a sviluppare solo la forza, né solo la resistenza o la flessibilità.

Come in un vero Nexus, ogni capacità fisica si collega alle altre: alleniamo la forza insieme all'equilibrio, la mobilità con la flessibilità, e tutto questo in sinergia con la resistenza.



L'obiettivo è costruire **un corpo tonico, muscoloso, agile e performante**, che ti permetta di essere chi vuoi e di fare ciò che vuoi.

Qui non si sacrifica la performance per l'estetica né l'estetica per la performance: il nostro metodo punta a sviluppare un fisico completo, funzionale e armonioso, in grado di sostenere qualsiasi movimento, qualsiasi sfida, qualsiasi ambizione.

Il nostro approccio si basa sulle linee guida dell'**American College of Sports Medicine (ACSM)**, che indicano chiaramente quantità e qualità dell'esercizio necessarie per sviluppare e mantenere tutte le quattro qualità fisiche elencate poco fa.

Seguendo queste indicazioni, abbiamo strutturato un **mesociclo di allenamento di 4 settimane**, in cui ogni esercizio e ogni progressione lavorano per collegare e potenziare tutte le componenti essenziali del fitness a corpo libero.

Calisthenics Nexus non è solo un allenamento: è un percorso verso un corpo funzionale, performante e armonioso.



⚡ SETTIMANA 1 — ACTIVATION

Concetto: Attivazione del sistema.

Settimana di **ripartenza e connessione**.

L'obiettivo è risvegliare il corpo, migliorare la coordinazione e preparare le articolazioni e i muscoli al lavoro delle settimane successive. Tecnica, controllo e costanza sono le parole chiave.

👉 Focus su:

- Mobilità e attivazione articolare
- Controllo dei movimenti base
- Prime progressioni tecniche

🔊 SETTIMANA 2 — AMPLIFICATION

Concetto: Aumento dei parametri allenanti.

Dopo aver creato la base, si **alza il livello**.

Qui si punta a rendere gli esercizi più impegnativi, a gestire meglio i carichi e a migliorare l'efficienza del gesto tecnico.

👉 Focus su:

- Miglioramento della tecnica
- Incremento graduale dell'intensità
- Consolidamento della forza di base



🔗 SETTIMANA 3 — INTEGRATION

Concetto: Integrazione delle capacità.

In questa fase si **mette insieme tutto**: forza, controllo e resistenza. Si aggiunge anche un allenamento extra dedicato al punto debole individuato nelle settimane precedenti ripetendo il workout che ti è sembrato più tosto in termini di esercizi o difficoltà.

👉 Focus su:

- Lavoro mirato sulle carenze
- Incremento del volume totale
- Miglior gestione del recupero

👑 SETTIMANA 4 — DOMINATION

Concetto: Padronanza e solidificazione.

Ultima settimana. L'obiettivo è **consolidare i risultati** e dimostrare il livello raggiunto.

Si lavora con più fluidità, precisione e sicurezza in ogni esercizio.

👉 Focus su:

- Massima qualità tecnica
- Gestione completa del corpo
- Preparazione al passo successivo



Cognome e Nome: _____

Durata periodo allenante: 4 settimane

Obiettivo Finale: Fisico al Top

Metodo utilizzato: S.R. Poliquin – Finishers


 UMBERTO MILETTO

Riscaldamento: 5-10' di attività cardio + 5-10' di mobilità generale

Scheda 1 Full Body

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
Riscaldamento												
Sforzi Ripetuti Poliquin												
PLANCHE LEAN PUSH UP	4x(6+1N)	1'30		4x(7+1N)	1'30		5x(7+1N)	1'30		3x(6+1N)	1'30	
TRAZIONI ORIZZONTALI	3x(10+2N)	1'		4x(10+3N)	1'		4x(10+3N)	1'		3x(10+2N)	1'	
TRICIPITI A CORPO LIBERO	3x(12+3N)	1'		3x(12+3N)	1'		4x(13+3N)	1'		2x(12+3N)	1'	
Finishers												
PIEGAMENTI A V	2x(10+iso)	1'		2x(10+iso)	1'		2x(10+iso)	1'		2x(10+iso)	1'	
AFFONDI SUL POSTO	2x(12+iso)	1'		2x(12+iso)	1'		2x(12+iso)	1'		2x(12+iso)		
PLANK	3x45"	45"		3x60"	60"		3x60"	45"		2x45"	45"	
SQUAT JUMP	2 Min / Max			2 Min / Max			2 Min / Max			2 Min / Max		
CRUNCH LIBRETTO	2 Min / Max			2 Min / Max			2 Min / Max			2 Min / Max		
Stretching al termine												

Scheda 2 Full Body

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
Riscaldamento												
Sforzi Ripetuti Poliquin												
TRAZIONI PRONE SBARRA	4x(6+1N)	1'30		4x(7+1N)	1'30		5x(7+1N)	1'30		3x(6+1N)	1'30	
TYSON PUSH UP	3x(10+2N)	1'		4x(10+3N)	1'		4x(10+3N)	1'		3x(10+2N)	1'	
BICIPITI A CORPO LIBERO	3x(12+3N)	1'		3x(12+3N)	1'		4x(13+3N)	1'		2x(12+3N)	1'	
Finishers												
FROG STAND DINAMICO	2x(10+iso)	1'		2x(10+iso)	1'		2x(10+iso)	1'		2x(10+iso)	1'	
SUMO SQUAT JUMP	2x(12+iso)	1'		2x(12+iso)	1'		2x(12+iso)	1'		2x(12+iso)		
HOLLOW BODY	3x45"	45"		3x60"	60"		3x60"	45"		2x45"	45"	
CALF RAISES DOLPACCI	2 Min / Max			2 Min / Max			2 Min / Max			2 Min / Max		
PLANK INVERSO DINAMICO	2 Min / Max			2 Min / Max			2 Min / Max			2 Min / Max		
Stretching al termine												



Scheda 3 Full Body

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
Riscaldamento												
Sforzi Ripetuti Poliquin												
V PUSH UP PIEDI RIALZO	4x(6+1N)	1'30		4x(7+1N)	1'30		5x(7+1N)	1'30		3x(6+1N)	1'30	
TRAZIONI ORIZZONTALI	3x(10+2N)	1'		4x(10+3N)	1'		4x(10+3N)	1'		3x(10+2N)	1'	
PUSH UP CLASSICI	3x(12+3N)	1'		3x(12+3N)	1'		4x(13+3N)	1'		2x(12+3N)	1'	
Finishers												
APERTURE A Y CORPO LIB.	2x(10+iso)	1'		2x(10+iso)	1'		2x(10+iso)	1'		2x(10+iso)	1'	
CROCI A CORPO LIBERO	2x(12+iso)	1'		2x(12+iso)	1'		2x(12+iso)	1'		2x(12+iso)		
SEDIA A MURO	3x45"	45"		3x60"	60"		3x60"	45"		2x45"	45"	
BURPEES	2 Min / Max			2 Min / Max			2 Min / Max			2 Min / Max		
OBLIQUI ALLA SBARRA	2 Min / Max			2 Min / Max			2 Min / Max			2 Min / Max		
Stretching al termine												

Scheda 4 Full Body

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
Riscaldamento												
Sforzi Ripetuti Poliquin												
TRAZIONI SUPINE SBARRA	4x(6+1N)	1'30		4x(7+1N)	1'30		5x(7+1N)	1'30		3x(6+1N)	1'30	
SQUAT BULGARO (XLATO)	3x(10+2N)	1'		4x(10+3N)	1'		4x(10+3N)	1'		3x(10+2N)	1'	
DIP ALLE PARALLELE	3x(12+3N)	1'		3x(12+3N)	1'		4x(13+3N)	1'		2x(12+3N)	1'	
Finishers												
CRUNCH ALLA SBARRA	2x(10+iso)	1'		2x(10+iso)	1'		2x(10+iso)	1'		2x(10+iso)	1'	
PLANK LAT. DINAMICO XLATO	2x(12+iso)	1'		2x(12+iso)	1'		2x(12+iso)	1'		2x(12+iso)		
PLANCHE LEAN	3x45"	45"		3x60"	60"		3x60"	45"		2x45"	45"	
BICIPITI INVERSI CORPO LIB.	2 Min / Max			2 Min / Max			2 Min / Max			2 Min / Max		
PUSH UP PRESA STRETTA	2 Min / Max			2 Min / Max			2 Min / Max			2 Min / Max		
Stretching al termine												



Spiegazione Scheda

In questo mesociclo avrai all'inizio degli Sforzi Ripetuti alla Poliquin e se prendiamo come esempio il primo esercizio (4x6+1N) dovrai eseguire quattro serie così strutturate: 6 ripetizioni con una velocità classica ed una ripetizione con una fase eccentrica molto lenta di 8 secondi circa (poi recuperi 1 minuto e ripeti 4 volte).

Avrai successivamente un Reps + ISO: dopo aver eseguito le ripetizioni indicate, chiudi la serie con una contrazione massimale fino a cedimento muscolare nel punto più difficile del movimento (esempio alzate laterali parte alta).

Fase finale micidiale con il Metodo Tempo Lattacido: sfruttando un carico con il quale avresti 15 ripetizioni circa come massimale, devi eseguire più ripetizioni possibili all'interno dei 2 minuti complessivi di lavoro...potrebbero venire fuori dalle 25 alle 45 ripetizioni totali in base al tuo livello, l'importante è dare il massimo e migliorare il numero nel corso del mesociclo!

Buon allenamento!

Il Tuo Coach

Daniel Dragomir



Approfondimenti

Come accennato potrai immaginare, può capitare di incontrare difficoltà nell'eseguire alcuni esercizi. Questo può succedere perché l'esercizio è troppo avanzato per il tuo livello attuale, o perché hai avuto infortuni che ti impediscono di praticarlo correttamente.

La soluzione è semplice: **adatta l'esercizio alle tue capacità e alle tue esigenze**, senza modificare il numero di serie e ripetizioni previste.

È fondamentale scegliere la versione dell'esercizio che puoi eseguire correttamente, in modo sicuro ed efficace. Ecco alcuni esempi di progressioni e alternative:

- **Muscle Up** → Muscle Up con Loop Band → Muscle Up con spinta dei piedi → Trazioni prone esplosive → Trazioni a squadra → Trazioni prone al petto → Trazioni prone al mento → Trazioni imp. inversa → Trazioni orizzontali
- **Pull Up** → Trazioni prone al mento → Trazioni imp. inversa → Trazioni con Loop Band → Trazioni orizzontali
- **Dip** → Dip con mezzo ROM → Dip con Loop Band → Dip con appoggio dei piedi → Dip su panca
- **Push Up** → Piegamenti sulle braccia con ginocchia a terra → Piegamenti con mani su rialzo
- **Handstand Push Up** → Piegamenti in verticale a ROM ridotto → Piegamenti a V con piedi su rialzo → Piegamenti a V con piedi a terra → Piegamenti a V con ginocchia su rialzo
- **Pistol Squat** → Pistol Squat con assistenza → Pistol Squat su box → Squat bulgaro o Affondi



Note importanti

I programmi non sono personalizzati, quindi alcuni esercizi potrebbero risultare troppo facili o troppo impegnativi. **Adattali sempre al tuo livello attuale:**

- Se un esercizio è troppo difficile, scegli una versione più semplice, riduci il tempo negli esercizi statici di 5-10 secondi o diminuisci le ripetizioni.
- Se un esercizio è troppo facile, puoi renderlo più impegnativo scegliendo una variante più difficile, aumentando di 5-10 secondi il tempo negli esercizi statici, aumentando le ripetizioni o aggiungendo zavorra, dove possibile.

Come attrezzature possono andare benissimo una sbarra e delle parallele assieme ad un trx o degli anelli (anche se te ne manca qualcuno puoi trovare qualche variante con i tuoi attrezzi).

Potrai allenarti dalle 2 alle 4 volte a settimana: se sceglierai un numero di allenamenti inferiore ai quattro, i workout mancanti saranno i primi della settimana successiva e gli altri andranno via via a scalare.

Nella scheda del manuale ti basterà cliccare sul nome dell'esercizio per far partire il video-tutorial!



Se sei stanco di provare e riprovare a raggiungere i tuoi **obiettivi fisici** ma senza riuscirci, **ho una grande notizia per te**: hai il coraggio di cambiare?

Il Coaching Online è la soluzione esclusiva a tutti i tuoi problemi.

COME PUÒ UN SERVIZIO ONLINE NON FAR SENTIRE LA MANCANZA DI UN CONTATTO UMANO?

1) FILO DIRETTO TRA PROFESSIONISTA E ALLIEVO

Tradizionalmente, tutti i dubbi e le difficoltà rimangono confinati in quella stanza durante l'ora scarsa della visita. Poi l'allievo va via e ci si rivede fra un mese. **Se tutto va bene.**

Nel Team Miletto il supporto c'è tutti i giorni!

2) È PIÙ COMODO

Con un percorso online **niente più spostamenti** per visite e controlli

Orari flessibili, adattabili alle esigenze degli allievi (e non viceversa!)

Più tempo, più risparmio e maggiore aderenza al piano nutrizionale e di allenamento

3) NON CI SONO COMPROMESSI

Per monitorare i progressi dei nostri allievi, chiediamo loro di condividere, **se si sentono a proprio agio**, informazioni come **peso, circonferenze, foto e risultati nell'allenamento.**

Questi dati sono fondamentali per comprendere lo stato di avanzamento del percorso e ottimizzare tutto il piano!



E no, non servono attrezzature costose: servono solo costanza e il giusto metodo!

Corri subito per prenotare uno degli ultimi posti disponibili

> > [PERCORSI ESCLUSIVI D'ALLENAMENTO](#)

Ricevo spesso la domanda... "come faccio a sapere che questo percorso online mi aiuterà realmente ad apprendere il giusto metodo per imparare e migliorare?"

A questa obiezione io rispondo solitamente con una controdomanda: "tu nell'ultimo anno come ti sei allenato?"

La risposta a questa mia domanda accende la lampadina...perchè da soli oppure mal accompagnati (trainer incompetenti e senza qualifiche) nessuna persona senza la giusta formazione si allena decentemente.

Ma questo non è mica colpa tua! Il mondo del fitness è pieno di fuffa-guru e false speranze...

Le scelte che puoi fare ora sono due:

1. Abbandonarti ai ciarlatani del fitness
2. **Dare fiducia a chi, da anni, ogni giorno studia al posto tuo e mette sul campo (con risultati garantiti) le migliori tecniche scientifico-sportive**

Per qualsiasi dubbio la mia mail è danieldragomir8@gmail.com

Buon Allenamento!



Scheda Completa Calisthenics Nexus

