

UMBERTO MILETTO | DANIEL DRAGOMIR

SCHEDA COMPLETA

BODYBUILDING

NEXUS

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

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

Il termine **Bodybuilding**, dall'inglese body (corpo) e building (costruzione), rappresenta **la disciplina dedicata allo sviluppo armonico, proporzionato e definito del proprio fisico.**

Non è solo “fare palestra”: il bodybuilding è **una scienza e un'arte insieme**, in cui allenamento, alimentazione e recupero vengono calibrati con precisione per **plasmare il corpo nel modo più estetico ed efficiente possibile.**

A differenza di altri sport, nel bodybuilding l'obiettivo non è la prestazione, ma **la trasformazione fisica**: migliorare la simmetria, la proporzione e la qualità del muscolo, fino a raggiungere la migliore versione possibile di sé stessi.

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

In questo manuale, **Bodybuilding 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 muscoli, ma ad imparare seriamente le basi del bodybuilding.



Come in un vero Nexus, ogni capacità fisica si collega alle altre: alleniamo la forza insieme all'equilibrio, la mobilità con la flessibilità e la resistenza...tutto ciò per ottenere un fisico da sogno.

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 nel mondo della pesistica.



⚡ 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												
PANCA PIANA BILANCIERE	4x(6+1N)	1'30		4x(7+1N)	1'30		5x(7+1N)	1'30		3x(6+1N)	1'30	
REMATORE MANUBRIO XLATO	3x(10+2N)	1'		4x(10+3N)	1'		4x(10+3N)	1'		3x(10+2N)	1'	
FRENCH PRESS MANUBRI	3x(12+3N)	1'		3x(12+3N)	1'		4x(13+3N)	1'		2x(12+3N)	1'	
Finishers												
MILITARY PRESS MANUBRI	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												
REMATORE BILANCIERE	4x(6+1N)	1'30		4x(7+1N)	1'30		5x(7+1N)	1'30		3x(6+1N)	1'30	
PUSH PRESS BILANCIERE	3x(10+2N)	1'		4x(10+3N)	1'		4x(10+3N)	1'		3x(10+2N)	1'	
CURL CON MANUBRI	3x(12+3N)	1'		3x(12+3N)	1'		4x(13+3N)	1'		2x(12+3N)	1'	
Finishers												
ALZATE LATERALI	2x(10+iso)	1'		2x(10+iso)	1'		2x(10+iso)	1'		2x(10+iso)	1'	
FRONT SQUAT MANUBRI	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 POLDACCI	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												
PANCA INCLINATA BILANC.	4x(6+1N)	1'30		4x(7+1N)	1'30		5x(7+1N)	1'30		3x(6+1N)	1'30	
STACCO DA TERRA	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												
VOLARE PRONO	2x(10+iso)	1'		2x(10+iso)	1'		2x(10+iso)	1'		2x(10+iso)	1'	
CROCI PANCA PIANA	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		
CRUNCH BICICLETTA	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 O REMATORE	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'	
PANCA STRETTA BILANCIERE	3x(12+3N)	1'		3x(12+3N)	1'		4x(13+3N)	1'		2x(12+3N)	1'	
Finishers												
CRUNCH A LIBRETTO	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"	
CURL UOMO PIGRO	2 Min / Max			2 Min / Max			2 Min / Max			2 Min / Max		
FRENCH PRESS MANUBRI	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.

La soluzione è semplice: **adatta l'esercizio alle tue capacità e alle tue esigenze**, senza modificare il numero di serie e ripetizioni previste (scegliendo anche il carico più opportuno).

Considera il tuo **livello di anzianità nella disciplina!**

Principiante (0-6 mesi)

Non farti troppi problemi con eventuali carenze muscolari: il focus deve essere sulla **tecnica corretta** e sull'apprendimento degli esercizi di base. Meno varietà, più solidità.

Intermedio (6-12 mesi)

Qui inizia a diventare importante la **periodizzazione in base all'obiettivo**.

Prevedi scarichi ogni 4-6 settimane per ottimizzare il recupero e inserisci varianti leggermente più complesse.

Avanzato (12-24 mesi)

A questo livello puoi indirizzare il lavoro verso i **muscoli carenti** o i punti deboli del cliente.

Il volume di allenamento deve crescere e l'**intensità percepita** può arrivare fino al cedimento controllato, dato che la tecnica è ormai consolidata.



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 (o il carico).
- 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 (peso più alto), dove possibile.

Come attrezzature possono andare benissimo una coppia di manubri (magari una leggera, una intermedia e una un po' più pesante) assieme ad un bilanciere e una panca.

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 Bodybuilding Nexus

