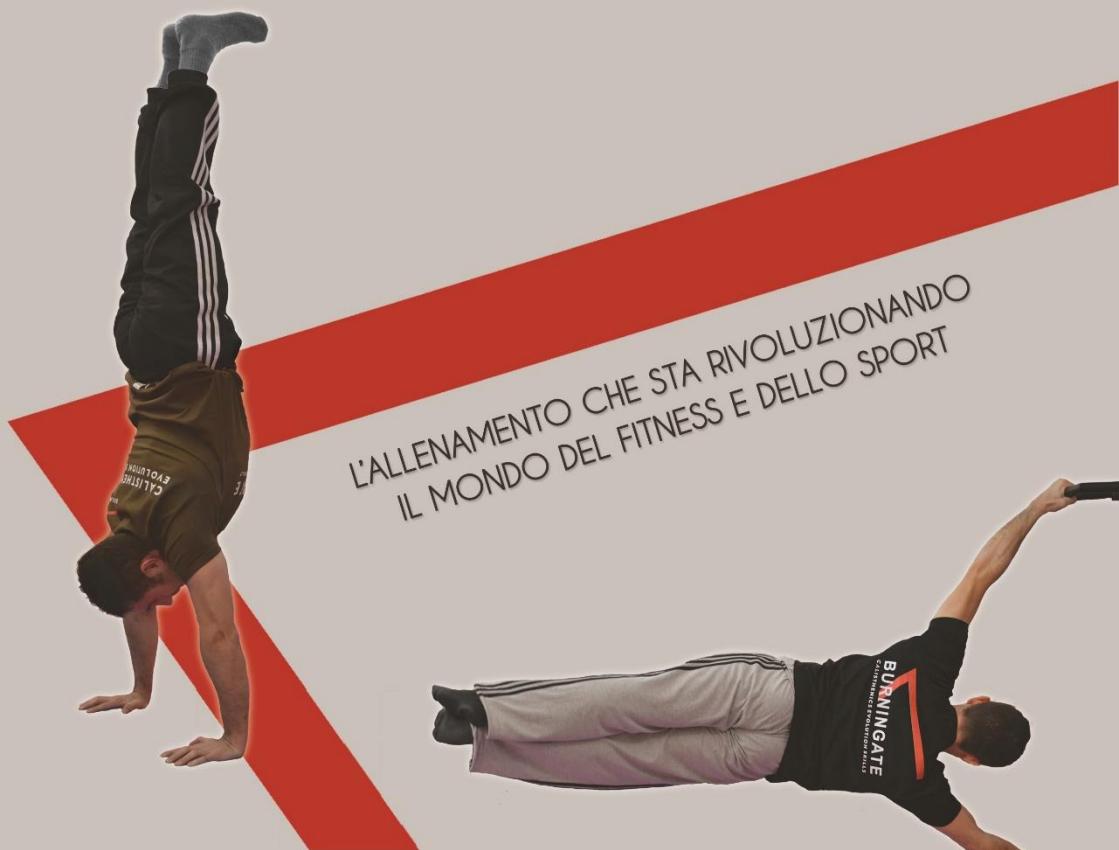




CALISTHENICS EVOLUTION SKILLS

LE LOGICHE CHE GOVERNANO IL CALISTHENICS & STREET WORKOUT
PRINCIPI PER L'ALLENAMENTO, ESERCIZI, PROGRAMMI, APPROFONDIMENTI



COACH
CLAUDIO NEGRO

Coach Claudio Negro

Burningate

Calisthenics Evolution Skills

Logiche che governano il Calisthenics & Street WorkOut.

**Principi per l'allenamento, esercizi,
programmi, approfondimenti.**



Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo ebook e i suoi programmi d'allenamento possono essere riprodotti o trasmessi tramite sistemi d'archivio, sistemi di scambio file, fotocopie od altri senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autore (fatta eccezione per brevi citazioni incluse nelle recensioni). L'autore si è fatto carico della preparazione di questo ebook. L'autore e Burningate non potranno in alcun caso essere ritenuti responsabili per incidenti, lesioni o conseguenti danni derivanti dall'uso dei programmi e delle indicazioni del libro.

ATTENZIONE:

Le informazioni (consigli e programmi) contenute in questo ebook non intendono sostituirsi in nessun modo a parere medico o di altri specialisti.

L'autore e Burningate declinano ogni responsabilità di effetti o di conseguenze risultanti dall'uso di tali informazioni e dalla loro messa in pratica. L'allenamento può causare infortuni e dolori articolari se non eseguito correttamente, si consiglia pertanto di prestare la massima attenzione e di eseguire esercizi e metodologie adatte al proprio livello di forma. Consultare il proprio medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare. Coloro che usufruiscono delle tecniche di questo ebook lo fanno sotto la loro personale responsabilità.

Calisthenics Evolution Skills

Indice Argomenti

Introduzione.....	pag 5
Capitolo 1 – Principi per l’allenamento.....	pag 10
Capitolo 2 – Skills, Propedeutiche, Esercizi.....	pag 20
Capitolo 3 – Programmi d’allenamento.....	pag 120
Capitolo 4 – Metodologie avanzate.....	pag 126
Capitolo 5 – Approfondimenti.....	pag 142
Bibliografia.....	pag 152
Biografia.....	pag 154

Introduzione

Il Calisthenics training, conosciuto anche attraverso altre espressioni come "Street Workout", è oramai un fenomeno a diffusione planetaria che sempre più si sta avviando ad assumere un'identità autonoma con caratteristiche proprie. È una disciplina per lo sviluppo di abilità di forza e potenza a corpo libero che nasce dalla contaminazione fra diverse discipline come la ginnastica artistica, l'arrampicata sportiva e con altre forme d'allenamento underground. È un sistema libero ed interpretabile in svariati modi. Trova nei parchi pubblici, negli spazi metropolitani e nei luoghi all'aria aperta in generale il contesto ideale per la sua pratica. Gli unici strumenti necessari sono le sbarre per le trazioni, le parallele o qualcosa di più rudimentale che funzioni allo stesso scopo e, per i più avanzati, anche gli anelli ginnici.

Il Calisthenics si divide grosso modo in due categorie distinte: il Calisthenics per il fitness ed il Calisthenics Sportivo. Nel Calisthenics orientato al fitness l'obbiettivo è tonificarsi, migliorare la massa muscolare, acquisire scioltezza e mobilità, migliorare nel proprio sport utilizzando sistemi d'allenamento ed esercizi innovativi e stimolanti. Nel Calisthenics sportivo si punta ad acquisire abilità di forza e potenza (skills) attraverso esercitazioni come le planche, front e back levers, human flag (bandiera umana), handstand, trazioni a una mano, gli squat ad una gamba (pistol) e molto altro.

La sfida diventa misurarsi con se stessi tentando di oltrepassare i propri limiti andando ad esplorare nuove frontiere nello sviluppo della forza.

Come già detto non essendo il Calisthenics Training una disciplina con dei confini e delle codifiche precise si presta a libera interpretazione.

Esistono atleti che nel loro percorso si specializzano dedicandosi esclusivamente alla pratica di una abilità (skill) come le verticali piuttosto che le trazioni ad un braccio, mentre altri prediligono affrontare un repertorio più ampio e completo. In definitiva però **planche, front e back lever, human flag, muscle up e handstand** possono essere considerati come base fondante del sistema Calishenics Training.



Sullo sviluppo di queste basi, che per i più, compreso l'autore di questa guida, rappresentano già una sfida che dura anni di fatica e sudore, si poggia la costruzione di abilità ancora superiori come il Maltese, le orizzontali (front-back lever) mono braccio e altre ancora che solo atleti appartenenti all'élite mondiale sono in grado di esibire.

Tornando invece alla nostra base, da una prima osservazione si nota come questa sia costituita da esercizi di forza isometrica ad eccezione del muscle up.

Vengono pertanto definite come skills ovvero abilità, poiché necessitano, per essere eseguite correttamente, sia di forza/potenza che di abilità come coordinazione, equilibrio, destrezza, agilità, sensibilità ecc. il cui sviluppo viaggia generalmente su binari paralleli. Queste skills vengono approcciate attraverso le cosiddette **propedeutiche** ovvero versioni facilitate delle stesse che conducono progressivamente al traguardo.

A queste skills si affiancano poi, per ottimizzarne lo sviluppo, un vasto repertorio di esercizi di supporto anche essi con un loro percorso progressivo dal facile al difficile. Tra questi troveremo tra i più rappresentativi gli Handstand push up, i push up in tutte le possibili varianti, trazioni in svariate modalità e prese, esercizi per il core alla sbarra, a terra, alle parallele ecc. nonché esercizi per le gambe come i pistol.
(N.B. Per la spiegazioni delle skills ed esercizi correlati vi rimandiamo al capitolo dedicato)

Ed ecco che di fronte a tutto questo ci troviamo improvvisamente davanti ad un universo nel mondo dell'allenamento, dello sport e del fitness nuovo ed esilarante, tutto da esplorare.

Come atleta e poi in seguito maestro di arti marziali ho sempre avuto una predilezione per le discipline e tutto ciò che la loro pratica comportava, il potenziamento muscolare, gli esercizi, le metodologie d'allenamento li ho sempre considerati come strumenti necessari per accrescere e supportare la pratica della mia disciplina di riferimento.

Dopo più di vent'anni trascorsi nell'ambiente marziale ho sentito l'esigenza di evolvere verso qualcosa di diverso rimanendo però nell'ambito di una disciplina rigorosa quanto le arti marziali. Attraverso il Calisthenics ho trovato immediatamente la mia nuova dimensione. Dalla figura di maestro di arti marziali nel tempo sono passato ad occuparmi di functional training e fitness a tempo pieno, trovandomi ad avere a che fare con un pubblico più ampio e variegato.

Ho iniziato così a confrontarmi con esigenze e prospettive tra le più disparate nei confronti dell'attività fisica, arrivando a comprendere come il percorso che mi aveva portato ad avere una mentalità da "marzialista" non doveva necessariamente essere applicato a tutti.

Pertanto uno tra gli intenti di questa guida è quello di fornire gli strumenti a tutti coloro desiderano avviarsi verso la pratica di una disciplina stimolante e creativa come il Calisthenics, mantenendo al tempo stesso un orientamento legato al Fitness. Allo stesso tempo, in particolare nella sezione **Metodologie avanzate**, troverete spunti per farne una disciplina legata alle performance e allo sport, se questo è diventato il vostro vero obiettivo.

Un primo approccio al Calisthenics potrebbe risultare complicato e generare confusione. Occorre infatti prendere dimestichezza con il significato di “skills” di forza e del percorso necessario per svilupparle: quali propedeutiche selezionare ed in che modo utilizzarle, quali sono gli esercizi migliori di supporto, con quanta frequenza allenarsi e quali metodologie d’allenamento impiegare.

Nel capitolo principi per l’allenamento troverete le linee guida generali utili per comprendere come costruire un vostro programma/routine autonomamente o semplicemente per apportare le modifiche necessarie ai programmi che vi proponiamo in questo e-book alle vostre caratteristiche individuali.

Capitolo 1

Principi Generali per l'allenamento Calisthenics

Praticate le skills o Esercizi che vi siete posti come obiettivo all'inizio delle vostre sessioni. Adottate il concetto di buffer. In pratica fate tante serie con ampi recuperi mantenendovi distanti dal vostro punto di cedimento. Questo vi permetterà di rimanere freschi e concentrati sull'esecuzione efficace della vostra Skill svolgendo un lavoro esclusivamente di qualità. Il **buffer** quindi rappresenta il disavanzo o la quantità di ripetizioni o secondi di tenuta isometrica che non vengono svolti in una serie per evitare il cedimento. Lavorare fino a cedimento può essere un'opzione da adottare di tanto in tanto o quando si eseguono dei test. In alcuni casi, specialmente nei principianti, può portare a risultati rapidi, però alla lunga deteriora le prestazioni facendovi regredire ed esponendovi a pericolosi infortuni. Per esempio, se potete eseguire 10" di Straddle Planche e fate serie da 3-4" state lavorando a 1/3 del vostro massimo e quindi state adottando un buffer alto. A circa ½ del massimo ci attestiamo su un buffer medio ed infine a 2/3 del proprio massimo il buffer sarà basso. Generalmente il buffer impiegato è inversamente proporzionale al numero di serie che si eseguono per sessione. Per intenderci se fate solamente 3-4 set utilizzate un buffer basso, fermandovi pochi istanti prima di cedere, viceversa con tante serie, 10-12, usate un buffer alto.

Appare chiaro come la seconda opzione generalmente sia migliore: tante serie = tanto lavoro di qualità ovvero tanta pratica. In prospettiva ne sarete ripagati costruendo delle solide fondamenta.

Scegliete gli esercizi propedeutici coerentemente con le skills target di vostra competenza. Se per esempio non siete in grado di tenere la Straddle planche per almeno tre secondi con la giusta forma, fate un passo indietro e lavorate sul Tuck Planche. In generale, ad una skill isometrica è sempre buona cosa affiancare esercizi correlati per la forza eccentrica e/o concentrica. Considerate che nei movimenti concentrici si ottengono espressioni di forza minori rispetto alle posizioni isometriche ed ai movimenti eccentrici (cedenti). Quindi se riuscite ad associare allo sviluppo della skill un esercizio per ripetizioni che al termine della fase concentrica vi porta nella posizione isometrica ricercata, la skills stessa ne otterrà nel tempo un deciso vantaggio nel suo sviluppo. La differenza nelle maggiori espressioni di forza tra fasi eccentriche e isometriche rispetto alle concentriche spiega anche il motivo per cui, se ad esempio non si riescono ad eseguire le trazioni alla sbarra complete, si è però generalmente in grado di fare le tenute e le negative. Pertanto allenare queste ultime diventa utile per sviluppare le trazioni. Cercate di selezionare le skills su cui lavorare in modo tale da svolgere un lavoro armonico su tutto il corpo. L'esempio classico è rappresentato dalla Planche e dal Front Lever (push e pull).

Esercitandosi su entrambe e su tutto il repertorio di esercizi di supporto di spinta e tirata che queste comportano (push-pull e core attraverso vari piani di lavoro), starete lavorando in modo armonico ed equilibrato sulla muscolatura senza creare disequilibri. Per intenderci tanto spingete altrettanto cercate di tirare. Scegliete gli esercizi di supporto in modo sempre più specifico via via che vi specializzate nel mondo Calisthenics. Appare ormai chiaro ai più che per esempio, per assistere le planche bisogna fare i push up e varianti, più gli esercizi per il core; viceversa nei front lever servono i pull up e varianti più il core. Nella bandiera si mette insieme un po' tutto. Esistono però per ogni singola categoria di esercizi delle versioni più specifiche e quindi più corroboranti di altri per raggiungere un certo risultato o skills. (per gli esercizi nel dettaglio vi rimandiamo al capitolo dedicato). Pertanto adottate versioni sempre più vicine all'esecuzione della skill desiderata. Per esempio, per allenare le Planche sfruttare esercizi come i dip zavorrati, i push up agli anelli e ad un braccio va bene inizialmente per innalzare i livelli di forza generale, ma poi occorre passare ai più specifici push up con il busto proiettato in avanti mantenendo la **hollow position** (pseudo planche push up) e sue varianti più dure se si vuole arrivare allo scopo. Quello della specificità è un principio molto importante. Continuando ad approfondire questo aspetto, se intendiamo sviluppare i **Muscle up** e le trazioni mono braccio (**OAP**), le trazioni zavorrate sono certamente utili allo scopo.

Col trascorrere del tempo però sarà bene mettere le zavorre in secondo piano o eliminarle del tutto e dedicarsi allo sviluppo della forza esplosiva per favorire lo sviluppo dei Muscle up e affrontare delle versioni di trazioni a una mano assistite per gli OAP. Gli esercizi più generali sono sempre ottimi per tirar su i livelli di forza e rappresentano la base da cui partire, specialmente quando si è meno esperti nel Calisthenics. In quest'area troviamo push up, dip, pull up e gli esercizi per il core, tutti essenziali per costruire le basi. Occorrerà poi dedicarsi per le propedeutiche più specifiche, illustrate nel capitolo dedicato.

Merita un ulteriore approfondimento la questione legata a come aumentare la difficoltà/intensità degli esercizi a corpo libero. Indipendentemente dal discorso sopra affrontato in merito alla specificità degli esercizi che con più efficacia conducono verso un obiettivo, in generale, quando si ha a disposizione il solo peso corporeo per incrementare lo sforzo negli esercizi, possiamo agire su diversi fattori, come illustrato di seguito

Incrementare il ROM o escursione di movimento



Condizioni di leva più sfavorevoli
(es. push up con il busto proiettato in avanti)



Lavorare con un solo arto
(es. push up ad un braccio)



Incrementare la velocità d'esecuzione
(es. trazioni pliometriche)



Condizioni d'instabilità
(es. push up su fitball)



Balza immediatamente alla vista come la strategia di ricorrere alle zavorre rappresenti una sola tra le opzioni e non l'unica possibile.

Una domanda che spesso emerge è se abbia un senso passare alle trazioni con zavorra una volta che le classiche trazioni siano diventate facili. La risposta è certamente sì, però esistono altre opportunità. Rifacendoci all'elenco sopra, dalle trazioni classiche si potrebbe optare per quelle con le gambe a squadra. Se di questa nuova versione non si è più in grado di eseguire lo stesso numero di ripetizioni rispetto alla precedente, il gioco sarà fatto ed i vostri muscoli inizieranno a percepirla più intense senza dover usare i pesi. Uno step ulteriore potrebbe portarvi alle trazioni esplosive e poi ancora ai muscle up, avendo però sempre ben chiaro nella propria mente in che direzione si vuole andare. È sempre buona norma fare incrementi agendo su un solo fattore alla volta e non più contemporaneamente. Per esempio dai push up classici in un primo step si può passare a quelli con il busto proiettato in avanti PPP(pseudo planche push up), dopodiché agli PPP su maniglie per poi finire gli PPP agli anelli. Oppure ancora dai push up classici a quelli assistiti ad un braccio, poi ad un braccio senza aiuto e per finire addirittura ad un braccio in condizioni instabili. Come vedete le opzioni sono veramente tante. Focalizzate sempre bene in che direzione volete andare come abbiamo discusso nel paragrafo precedente.

Dopo aver praticato le skills eseguite gli esercizi di supporto specifici relativamente a queste. Anche qui valgono gli stessi principi fin qui enunciati per lo sviluppo delle skills. Selezionate esercizi che siano come già detto correlati alle vostre skills, adeguati alle vostre capacità ed adottando sempre un criterio di qualità. Il buffer può essere utilizzato in modo meno marcato visto che si tratta di esercizi che generalmente si eseguono a rotazione durante la settimana. Evitate comunque sempre il cedimento per stare alla larga dagli infortuni e favorire i progressi. Per esempio se siete in grado di eseguire 6 ripetizioni di *Tuck Planche push up* fate serie da 4-5 ripetizioni. Caso a parte è quando si decide di lavorare su un particolare esercizio tutti i giorni che dovrà a questo punto essere trattato al pari di una skill isometrica. Se per esempio volete fare *Handstand push up* quotidianamente utilizzate un buffer più alto. Le skills possono essere praticate tutti i giorni (buffer alto). Una buona opzione, mediamente efficace per i più, è quella di ruotare questi esercizi di supporto durante la settimana cambiando piano di lavoro di sessione in sessione per preservarsi dal sovraffaticamento. Supponendo di lavorare sulle *Planche* dal lunedì al venerdì due volte a settimana, lunedì e giovedì eseguirò *Tuck Planche push up* mentre martedì e venerdì *Handstand push up*. Lo stesso è applicabile per tutte le altre skills.

I range di ripetizioni efficaci per lo sviluppo della forza variano da 1 a 12. Le serie possono variare da 3 a 10 per esercizio e per sessione in base alla frequenza degli allenamenti e al buffer scelto. Scegliendo esercitazioni di cui potete eseguire al massimo da 1 a 5 reps si lavora con carichi che il vostro corpo percepisce come massimali e quindi utili per lo sviluppo della forza max. Da 6 a 12 ripetizioni siamo su carichi utili per l'ipertrofia, oltre 12 lo sviluppo della forza non sarà più efficace. Se siete al vostro primo approccio con il mondo del Calisthenics e delle discipline della forza in generale, all'inizio del vostro percorso è consigliabile lavorare con range compresi tra 8-12 ripetizioni per permettere a tendini e legamenti di adattarsi meglio e prepararsi ai futuri crescenti sforzi. **Ricordatevi che i muscoli si adattano molto più velocemente delle strutture tendinee – legamentose. Quindi se non le tratterete con la dovuta cautela prima o poi vi presenteranno il conto.** A mano a mano che diventerete più esperti, tendete a prediligere range di 1- 5 ripetizioni, poiché più efficaci per lo sviluppo di tutte le qualità subordinate alle skills.

Utilizzate sempre, per le skills e per gli esercizi di forza connessi, un criterio di incremento progressivo del carico nel tempo. Questo significa che dovrete gradualmente aumentare la difficoltà passando da una propedeutica o esercizio più facile ad una versione più difficile. Per esempio dal *tuck planche* alla *straddle planche* o dagli *handstand push up* contro il muro a quelli liberi. Prestate attenzione, in accordo con i principi fin qui esposti, a non cadere nella tentazione di voler di bruciare le tappe, rischierete di arenarvi in un punto di stallo oltre a predisporvi ai soliti infortuni. Adottare un percorso lento ma progressivo ed inesorabile. In questo modo vi garantirete un percorso di crescita costante. Occorre munirsi di pazienza e lavorare con disciplina e perseveranza. Quando si è alle prime armi spesso, allenandosi sempre al limite, i primi risultati arrivano anche molto velocemente con l'illusione di poter continuare in questa direzione all'infinito. Dopo un certo periodo i progressi si arrestano o addirittura regrediscono e iniziano a farsi sentire i primi campanelli d'allarme verso gli infortuni. Generalmente una volta selezionate la propedeutiche e gli esercizi di propria competenza si cerca dapprima di aumentarne il volume. Poi, raggiunto un certo target di volume (secondi di tenuta isometrica o ripetizioni), andremo a verificare la possibilità di eseguire la versione più difficile.

Poniamo l'esempio dei tuck planche e degli handstand push up. Da un test precedentemente fatto abbiamo appurato di essere in grado di fare al massimo 5"-6" di *tuck planche* e 4 ripetizioni di *Headstand push up*. Imposteremo quindi gli allenamenti ponendoci come primo obiettivo quello di raggiungere 5 set di 15" di tenuta per i *Tuck Planche* e 5 serie di 5 ripetizioni per gli *handstand push up*. Di sessione in sessione procederemo incrementando molto gradualmente i secondi di tenuta e le ripetizioni fino al raggiungimento dell'obiettivo. Supponendo di averci impiegato 8 settimane a questo punto andremmo a verificare attraverso un test la possibilità di eseguire versioni più avanzate.

A prescindere da quanto tempo impiegheremo per raggiungere il nostro target, che potrebbe variare dalle 4 alle 12 settimane, ogni 4 settimane è sempre buona norma eseguire una settimana di scarico dimezzando i volumi fino a quel punto raggiunti.

Capitolo 2 – Skills ed Esercizi

Prima di passare a trattare le skills ed il relativo percorso di sviluppo per ognuna, presentiamo brevemente la logica attraverso al quale in questo capitolo gli esercizi sono stati suddivisi e stratificati per livelli differenti. Il Calisthenics base può essere visto secondo uno schema a piramide.



Alla base della piramide troviamo gli esercizi per il core di Base come i Plank Hollow, Hollow, Arch Body, L-sit, Leg Raise ecc. Questi esercitazioni sono indispensabili per costruire una solida base, una forza stabile utile per sviluppare poi nel tempo gestualità più specifiche rappresentate dalle nostre skills, in modo **sicuro, efficace ed efficiente**.

Pertanto tutti coloro che sono al loro primo approccio con il Calisthenics dovrebbero sempre mettere al primo posto nelle loro sessioni queste esercitazioni prima ancora d'iniziare ad introdurre il concetto di *pratica delle skills* discusso nel capitolo precedente. Parallelamente allo sviluppo del core di base è poi opportuno sviluppare la forza attraverso gli esercizi di trazione e di spinta di base senza dimenticare gli arti inferiori. Attraverso questi esercizi è importante lavorare anche sull'aspetto **mobilità**, da ricercare sia attraverso le esercitazioni stesse di potenziamento, lavorando sempre in full ROM sia, eventualmente, con degli esercizi dedicati a parte, sempre nell'ottica di costruire muscoli lunghi e forti per non rischiare infortuni quando si approcceranno le skills. Risulta perciò indispensabile sviluppare questi due primi steps della piramide (Core, spinte e trazioni di base) prima d'intraprendere la strada verso le skills per le ragioni viste prima (sicurezza, efficacia, efficienza) e quindi assicurarsi un percorso di crescita continuo nel tempo.

Gli esercizi vengono presentati secondo il seguente ordine:

- Core di Base (livello 1 e 2)
- Elementi spinta (livello 1 e 2)
- Elementi di trazione (livello 1 e 2)
- Arti Inferiori
- Skills - Propedeutiche ed esercizi di supporto specifici per ognuna

Le esercitazioni di base sono state suddivise grosso modo in due livelli con tutte le approssimazioni e le sfumature del caso, considerando che anche in quest'area esiste un livello di difficoltà crescente. In linea generale quando si approda al livello 2 è possibile iniziare ad inserire nelle proprie sessioni i primi steps (propedeutiche) di sviluppo verso una determinata skill secondo la logica di pratica e supporto vista nel capitolo precedente.

Riassumendo le sessioni d'allenamento potrebbero essere così costruite:

Livello Base

- 2 esercizi core base in versione isometrica (hollow, plank, ecc.)
- 2 esercizi di spinta base e 2 di trazione base livello 1
- 1-2 esercizi per le gambe
- 1 esercizio per il core dinamico (leg raise, ab roll ecc) livello 1

Livello intermedio – avanzato

- 1-2 skills o propedeutiche (lavoro sulla tecnica/pratica)
- 1-2 esercizi di supporto specifico correlato alle skills
- 1 esercizio di spinta base e 1 di trazione base livello 2
- 1-2 esercizi per le gambe
- 1-2 esercizi per il core di base livello 2 (facoltativi)

Questi schemi verranno ripresi con degli esempi pratici nel capitolo successivo **Programmi**

Esercitazioni Core di Base

Livello 1

- Plank hollow (gomiti, mani)
- Hollow
- Side plank (gomiti, mani)
- Arch body
- Leg raise gambe flesse e distese
- Ab Roller facilitato
- Ponte a terra
- Tuck sit

Livello 2

- L-sit
- Frogstand
- Ab Roller avanzati
- Cast wall
- Leg Raise Diagonali
- Twist (gambe flesse e distese)

Esercitazioni Core di Base – Livello 1

Plank Hollow gomiti o mani a terra



Note. Protrarre le scapole spingendo gomiti o mani contro il pavimento. Ruotare il bacino indietro (retroversione) in modo da ottenere massima contrazione del core. Tenere la posizione contraendo al massimo i muscoli del core, gambe e glutei

Target: Portare avanti questa versione fino a che si raggiunge 40"-60" di tenuta per 3-4 set

Esercitazioni Core di Base – Livello 1

Hollow a terra

(2 Versioni facile e difficile)



Note. Sollevare le gambe mantenendo la bassa schiena ben aderente al pavimento. Sollevare la testa cercando idealmente di portare il mento verso l'osso pubico. Tenere la posizione cercando massima contrazione del core.

Target: Portare avanti questa versione fino a che si raggiunge 40"-60" di tenuta per 3-4 set

Esercitazioni Core di Base – Livello 1

Side Plank



Arch Body



Note. Nei Side Plank occorre cercare l'allineamento tra tronco e gambe. Mantenere la posizione contraendo il core, glutei e gambe al massimo

Nell Arch Body si sollevano braccia e gambe mantenendo la posizione.

Target: portare avanti queste versioni fino a che si raggiungono 40"-60" di tenuta per 3-4 set.

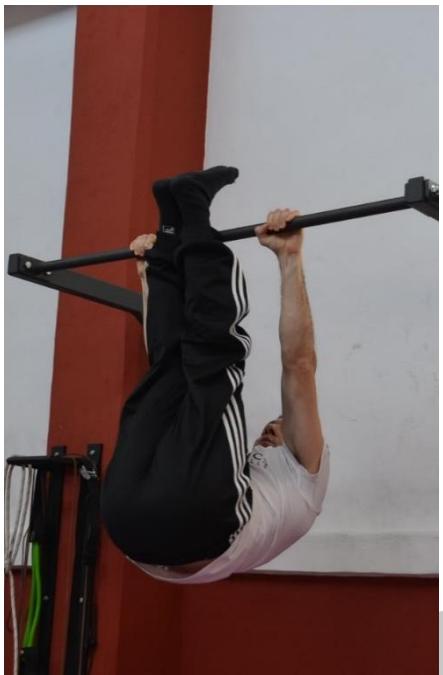
Esercitazioni Core di Base – Livello 1

Legs Raise alla sbarra

Gambe flesse (facile)



Gambe distese (difficile)



Note. Da posizione in sospensione alla sbarra con il corpo disteso sollevare le gambe come mostrato in foto. In entrambe le versioni occorre portare il bacino in avanti in modo da avvicinare l'osso pubico alla punta dello sterno e la flessione della bassa schiena ottenendo così il giusto reclutamento del core. Ad ogni ripetizione tornare nella posizione di partenza in modo controllato.

Target: Passare alla versioni successive quando si arriva ad eseguire 8-12 ripetizioni per 3-5 set

Esercitazioni Core di Base – Livello 1

AB Roller Facilitato



Ponte a Terra



Note. Nell'**AB Roller facilitato** da posizione distesa a terra portare la rotella mantenendo le braccia distese fino ad arrivare alle ginocchia cercando di ottenere la flessione della bassa schiena. Ritornare distendendosi a terra in modo controllato.

Nel **ponte a terra allungato** tenere la posizione contraendo al massimo il core ruotando i bacini indietro (retroversione).

Target: Per l'AB roller 5-8 ripetizioni per 3-5 set, per il ponte a terra 30'' di tenuta per 3-5 set

Esercitazioni Core di Base – Livello 2

Tuck Sit (Facile)



L-sit (difficile)



FrogStand

Facile braccia piegate



Difficile braccia distese



Note. Nei **Tuck Sit e L-Sit** dall'appoggio alle parallele si tiene la posizione sollevando le gambe, raccolte o distese, cercando di allineare il tronco e bacino con le braccia.

Nei **Frogstand** cercare il punto di equilibrio e tenere la posizione contraendo al massimo il core.

Target: per **T-sit / L-Sit** 20"- 30" di tenuta per 3-5 set, per i **Frog Stand** 30"-40" di tenuta per 3-5 set.

Esercitazioni Core di Base – Livello 2

AB Roller avanzato



Note. Partendo con la rotella all'altezza dei piedi distendersi fino a terra in modo controllato. Ritornare mantenendo le braccia distese cercando di ottenere la flessione della bassa schiena. È possibile come step intermedio ritornare con le ginocchia a terra.

Target: 5-8 ripetizioni per 3-5 set

Ritorno Facilitato



Esercitazioni Core di Base – Livello 2

CastWall



Opzioni finali... Ponte a terra o piedi al muro



Note. Nel **CastWall** nella posizione verticale si cerca di ruotare il bacino indietro contraendo il core e i glutei per ottenere una posizione della colonna neutra. Al tempo stesso si ricerca la massima escursione di movimento delle spalle in flessione portando la testa tra la linea delle scapole. È inoltre possibile scegliere un'opzione di ritorno per un ulteriore lavoro di tenuta del core. Esercizio ottimo anche per lavorare in mobilità e stabilità sulle spalle come forma propedeutica per gli Handstand. **Target:** 3-6 ripetizioni per 3-5 set. Per le opzioni a ponte 5"-10" di tenuta ad ogni ripetizione

Esercitazioni Core di Base – Livello 2

Diagonali alla Sbarra



Note. Partendo da posizione diagonale a gambe distese sollevare le gambe verso la sbarra in direzione opposta. Durante il sollevamento portare il bacino in avanti per ottenere una contrazione dell'addome ottimale.

Target: passare a esercizi più impegnativi quando si raggiungono 8-12 ripetizioni per 3-5 set

Esercitazioni Core di Base – Livello 2

Twist alla sbarra

gambe flesse (facile)



gambe distese (difficile)



Note. Mantenendo le braccia tese posizionarsi con il tronco parallelo al terreno. Eseguire torsioni verso dx e sx mantenendo le gambe flesse o distese ed il tronco parallelo al pavimento.

Target: 5-10 torsioni per lato per 3-5 set

Elementi di Spinta di base

Livello 1

- Push up (a terra, piedi su rialzo)
- Dive bomber push up
- Half Moon push up
- Dip parallele e sbarra
- V-push up

Livello 2

- Push up un braccio (progressioni)
- Russian Dip
- Pike push up

Elementi di Spinta di base – Livello 1

Push up

Push up classici piedi a terra



Push up Piedi rialzati (variante)



Note. Nei push up stile Calisthenics si sfruttano gli stessi principi adottati negli esercizi Plank hollow per il core. Nella posizione di partenza prostrarre le scapole e contrarre il core ruotando il bacino in retroversione. Durante l'esecuzione mantenere il core saldamente contratto. È possibile incrementare e variare la difficoltà nei push up utilizzando parallele basse per incrementare il ROM, supporti instabili, rialzare i piedi **ecc.**

Target: 8-12 ripetizioni per 3-5 set

Elementi di Spinta di base – Livello 1

Dive Bomber Push up



Half Moon Push up



Note. Queste due varianti di spinta non vengono molto utilizzate nel Calisthenics, tuttavia le illustriamo poiché rappresentano due ottimi esercizi per sviluppare forza di base nelle spalle e per lavorare sulla mobilità.

Target: 8-10 ripetizioni per 3-5 set

Elementi di Spinta di base – Livello 1

Dip alle Parallelle



Note. Eseguire i Dip, se la salute delle spalle lo consente, con la massima escursione di movimento possibile. Nella posizione di partenza e ritorno a braccia distese ricercare posizione delle spalle e delle scapole deppresse verso il basso. Utilizzare parallele basse posizionando piedi a terra come versione facilitata, se ancora non si è in grado di affrontare la versione completa.

Target: passare a versioni più difficili (anelli, zavorrati, Russian dip, Korean dip ecc.) quando si arriva ad eseguire 8-12 ripetizioni per 3-5 set

Elementi di Spinta di base – Livello 1

Dip alla Sbarra



Note. Risulta utile affrontare questa versione poiché rappresenta un'ottima propedeutica per la fase di spinta che troviamo nei **Muscle up** alla sbarra. Nella fase di discesa portare leggermente il tronco in avanti in modo da portare la punta dello sterno a sfiorare la sbarra, consentendo così una buona escursione di movimento.

Target: 8-12 ripetizioni per 3-5 set

Elementi di Spinta di base – Livello 1

V-Push up



Note. Posizionarsi con le mani a terra cercando di ottenere un angolo di 90° tra tronco e gambe. Mantenendo questo angolo eseguire i **V-Push up**

Target: passare ai più difficili **Pike Push up** quando si arriva ad eseguire 8-12 ripetizioni per 3-5 set.

Elementi di Spinta di base – Livello 2

Push up ad un braccio

Progressione 1



Progressione 2



Versione finale



Note. I Push up ad un braccio necessitano generalmente di un percorso fatto di propedeutiche poiché la versione finale richiede grande forza. Utilizzare una palla via via sempre più distante per assistere la mano principale di spinta a terra. In tutte le versioni portare il peso del corpo sbilanciato verso la mano che sta a terra. Il core è sempre saldamente contratto, la linea delle spalle e del bacino parallela al terreno lungo tutta l'escursione di movimento.

Target: 5-8 ripetizioni per 3-5 set per passare alla versione successiva

Elementi di Spinta di base – Livello 2

Russian Dip



Note. I Russian Dip vanno approcciati con cautela e solo dopo aver lavorato a fondo sulle versioni Dip di base. Rappresentano un'ottima propedeutica per imparare la transizione dei **Muscle up** ma soprattutto viene riprodotto lo stress a cui sono sottoposti i gomiti che pertanto vengono condizionati in tal senso.

Posizionarsi alla sbarra a braccia distese e spalle depresse, scendere in modo controllato e delicatamente appoggiare i gomiti alle parallele. Dopo essersi portati indietro con decisione, portarsi in avanti in modo da staccare i gomiti effettuando così una transizione verso la fase di spinta di un Dip classico.

Target: 5-8 ripetizioni per 3-5 set

Elementi di Spinta di base – Livello 2

Pike Push up

Versione 1 mani a terra



Versione 2 su maniglie



Note. In entrambe le versioni, durante la fase di discesa, portare la fronte leggermente in avanti in modo da formare, quando questa è a terra, un triangolo tra la linea delle mani e la testa. Spingendo ricercare la massima escursione possibile delle spalle in flessione. I gomiti non vanno aperti verso l'esterno durante le esecuzioni

Target: 8-10 ripetizioni per 3-5 set

Elementi di Trazione di base

Livello 1

- Trazioni orizzontali (sbarra bassa, anelli, corde ecc.)
- Trazioni alla sbarra assistite
- Trazioni impugnatura inversa
- Trazioni presa mista
- Trazioni prone

Livello 2

- Trazioni gambe a squadra (prone e supine)
- Trazioni asimmetriche (a lettere, dell'arciere)
- Trazioni esplosive/pliometriche
- Trazioni allo stomaco

Elementi di Trazione di base – Livello 1

Trazioni orizzontali



Note. Nelle trazioni orizzontali è possibile adottare anelli, sbarre basse, corde ecc. Diventano sempre più impegnative posizionandosi con il corpo sempre più in orizzontale. Da posizione a braccia distese tenere le scapole retratte. Mantenere sempre il core saldamente contratto, gambe e tronco in linea.

Target: 10-12 ripetizioni per 3-5 set

Elementi di Trazione di base – Livello 1

Trazioni alla Sbarra Assistite - 1



Elementi di Trazione di base – Livello 1

Trazioni alla Sbarra Assistite - 2



Note. Una valida strategia per arrivare alle trazioni alla sbarra è il sistema delle tenute isometriche supine e prone associate in un secondo momento alle discese eccentriche. Si sale su un plinto se non si dispone di sbarra bassa per aiutarsi nella salita, si porta il petto alla sbarra e si mantiene per 10"-20". Quando nel tempo queste tenute diventano agevoli si possono introdurre le discese eccentriche come ulteriore sviluppo. Es. Piedi sul plinto salto alla sbarra, tenuta per X secondi, discesa eccentrica (3"-6") con distensione completa delle braccia. Ripetere la sequenza per X ripetizioni formando così una serie. Dopo un certo periodo verificare se si è in grado di eseguire una trazione completa, in caso contrario continuare con questo sistema. In parallelo a questo sistema risulta utile sfruttare delle bande elastiche di diverso spessore per eseguire trazioni complete assistite.

Elementi di Trazione di base – Livello 1

Trazioni alla Sbarra Supine



Note. Afferrare la sbarra a braccia distese, trazionarsi fino a toccare la barra con il petto. Nella fase di salita cercare la massima accelerazione possibile, controllare la fase eccentrica di discesa. Evitare dondolamenti, assistenza delle gambe (kipping) ecc. Mantenersi stabili attraverso la contrazione del core.

Target: 8-10 ripetizioni x 3-5 set

Elementi di Trazione di base – Livello 1

Trazioni alla Sbarra presa mista



Note. Afferrare la sbarra a braccia distese, trazionarsi fino a toccare la barra con il petto. Nella fase di salita cercare la massima accelerazione possibile, controllare la fase eccentrica di discesa. Evitare dondolamenti, assistenza delle gambe (kipping) ecc. Mantenersi stabili attraverso la contrazione del core.

Target: 8-10 ripetizioni x 3-5 set

Elementi di Trazione di base – Livello 1

Trazioni alla Sbarra Prone



Note. Afferrare la sbarra a braccia distese, trazionarsi fino a toccare la barra con il petto. Nella fase di salita cercare la massima accelerazione possibile, controllare la fase eccentrica di discesa. Evitare dondolamenti, assistenza delle gambe (kipping) ecc. mantenendosi stabili attraverso la contrazione del core.

Target: 8-10 ripetizioni per 3-5 set

Elementi di Trazione di base – Livello 2

Trazioni gambe a squadra



Note. Questo esercizio è possibile eseguirlo adottando tutte le prese possibili. Afferrare la sbarra a braccia distese, trazionarsi fino a toccare la barra con il petto. Nella fase di salita cercare la massima accelerazione possibile, controllare la fase eccentrica di discesa. Mantenere le gambe a 90° rispetto al tronco lungo tutto l'arco di movimento e per tutte le ripetizioni.

Target: 5-8 ripetizioni per 3-5 set

Elementi di Trazione di base – Livello 2

Trazioni Asimmetriche – Lettere, Arciere



Note. In queste versioni disegnando le lettere dell’alfabeto o dell’arciere (foto in basso) la logica è quella di porre più enfasi su un braccio e poi sull’altro per rendere le trazioni più impegnative. Ottime per innalzare i livelli di forza. Mantenere sempre un buon controllo del corpo durante le esecuzioni.

Target: 5-8 ripetizioni per lato per 3-5 set

Elementi di Trazione di base – Livello 2

Trazioni Pliometriche – 1

Stacco delle mani...



Note. Approcciare questi esercizi solo dopo aver sviluppato buoni livelli di forza con le versioni precedenti (prone-supine, squadra, zavorrate, a lettere ecc.). Mantenere il controllo nelle esecuzioni evitando ogni strategia d'assistenza.

Target: 3-6 ripetizioni per 5-8 set. Da notare come qua piuttosto che cercare di aumentare nel tempo le ripetizioni per serie, sia meglio concentrarsi sull'incrementare la velocità d'esecuzione, il range di movimento ed il numero di serie.

Elementi di Trazione di base – Livello 2

Trazioni Pliometriche – 2

Cambio presa...



Note. Approcciare questi esercizi solo dopo aver sviluppato buoni livelli di forza con le versioni precedenti (prone-supine, squadra, zavorrate, a lettere ecc.). Mantenere il controllo nelle esecuzioni evitando ogni strategia d'assistenza.

Target: 3-6 ripetizioni per 5-8 set. Da notare come per questo esercizio, piuttosto che cercare di aumentare nel tempo le ripetizioni per serie, sia meglio concentrarsi sull'incrementare la velocità d'esecuzione, il range di movimento ed il numero di serie.

Elementi di Trazione di base – Livello 2

Trazioni allo Stomaco



Note. Afferrare la sbarra a braccia distese, imprimere la massima accelerazione possibile cercando di raggiungere la sbarra con la bocca dello stomaco e oltre. Applicare sempre il massimo controllo del movimento.

Target: 3-6 ripetizioni per 3-8 serie. Stesso discorso fatto per le pliometriche

Esercitazioni Arti Inferiori

- Squat
- Affondi
- Bulgarian squat
- Pistol (Squat ad una gamba)
- Hip press
- Gluteus Ham Raises
- Girata al petto (Clean) con Kettlebell
- Balzi su plinto

Gli esercizi per le gambe dovrebbero essere sempre presenti nel piano d'allenamento di un atleta Calisténico e ancor più se si parla di Calisthenics versione fitness. Questo è importante per creare e mantenere una struttura fisica armonica ed equilibrata. Nel capitolo *approfondimenti* vengono discusse alcune logiche per capire come associare alla pratica del Calisthenics pesanti sollevamenti come Squat e Stacchi ed eventualmente sollevamenti olimpici per tutti coloro che, per varie ragioni, desiderano mantenere queste pratiche. Tuttavia, per favorire al massimo lo sviluppo delle skills, il suggerimento è quello di sviluppare gambe forti, potenti, elastiche, reattive ecc. evitando di sovraccaricare ed appesantire l'organismo, limitandosi pertanto ad seguire solo quelli riportati in questa sezione.

Esercitazioni Arti Inferiori

Squat a corpo libero



Note. Imparare la giusta meccanica dello Squat a corpo libero risulta importante per approcciare successivamente in modo sicuro ed efficace le versioni con i sovraccarichi, esplosive ed esercizi balistici con i kettlebell ecc. I piedi sono appena oltre la larghezza spalle, punte leggermente rivolte verso l'esterno. Piegare le gambe portando i glutei indietro e mantenendo la bassa schiena inarcata (lordosi). Si otterrà così al contempo una rotazione in avanti del bacino (antiversione). Ritornare nella posizione di partenza. Le tibie rimangono sempre perpendicolari al terreno. La pressione sul pavimento sia in affondo che in spinta è esercitata dai talloni

Target: 10-20 ripetizioni per 3-5 set

Esercitazioni Arti Inferiori

Squat Jump



Note. Piegare le gambe adottando i criteri visti per lo squat a corpo libero. Da questa posizione, aiutandosi anche con una forte elevazione delle braccia, effettuare uno squat jump. Non appena si riprende contatto con il pavimento con le punte dei piedi, adottare nuovamente i criteri dello squat classico in fase di affondo, le tibie torneranno subito perpendicolari rispetto al terreno e le ginocchia non saranno sottoposte a sforzi di taglio eccessivi.

Target: 5-8 ripetizioni per 3-8 set

Esercitazioni Arti Inferiori

Front Squat con Kettlebell



Note. Portare una coppia di kettlebell al petto utilizzando la tecnica della girata al petto (vedere nelle pagine successive l'esercizio del Clean). Mantenere i kettlebell ben alloggiati tra bicipiti e avambracci e gomiti verso il basso. Adottare gli stessi criteri visti per lo squat a corpo libero. Ritornare nella posizione di partenza. Ripetere per X ripetizioni.

Target: 5-10 ripetizioni per 3-5 set

Esercitazioni Arti Inferiori

Affondi

Classici



Jump



Note. Affondare con una gamba in avanti o indietro, inclinando il busto leggermente in avanti. Ritornare nella posizione di partenza. La tibia rimane sempre perpendicolare al terreno, pertanto il ginocchio non si deve muovere in direzione avanti-indietro. Nella versione **jump**, partendo dall'affondo, esplodere con un balzo verso l'alto cambiando in volo la gamba. Nella fase di atterraggio assicurarsi di ottenere la postura vista prima. Come negli **squat jump** prima di progredire verso questa versione è necessario aver svolto un adeguato periodo con la versione di base ed eventualmente con pesi.

Target: 5-10 ripetizioni per 3-5 set

Esercitazioni Arti Inferiori

Bulgarian Squat



Note. Gli affondi bulgari rappresentano una versione avanzata di affondi e sono inoltre ottimi come esercizio propedeutico per i **Pistol**. Posizionare un piede su un rialzo, affondare con la gamba avanzata mantenendo la tibia perpendicolare al terreno ed inclinando il tronco leggermente in avanti. Ritornare nella posizione di partenza.

È possibile nel tempo eseguirli con un peso per intensificare l'esercizio.

Target: 5-10 ripetizioni per 3-5 set

Esercitazioni Arti Inferiori

Pistol



Box Pistol



Zavorrato



Note. Il Pistol è l'esercizio per gli arti inferiori per eccellenza nel Calisthenics. Occorre però approcciarlo gradualmente, passando dalle versioni facilitate box Pistol con ROM parziale come illustrato, oppure in modo completo aiutandosi tenendo delle corde, TRX ecc. La versione definitiva libera non risulta idonea in presenza di problematiche alle ginocchia attuali o pregresse. Durante l'esecuzione il tallone deve sempre rimanere saldamente a terra. Durante la discesa portare i glutei indietro il più possibile per cercare di evitare che il ginocchio si sporga eccessivamente in avanti rispetto al piede. Durante la spinta verso l'alto spingere imprimendo forza al suolo con il tallone. Ricorrere alle zavorre per intensificare l'esercizio

Target: 3-8 ripetizioni per 3-5 set

Esercitazioni Arti Inferiori

Hip Lift



Note. Questo esercizio risulta utile per allenare tutta la catena posteriore. Posizionare i piedi al centro della fitball, sollevare il bacino in estensione. Richiamare le gambe flettendo le ginocchia, nel contempo sollevare ulteriormente il bacino in estensione. Ritornare nella posizione di partenza a gambe distese, mantenendo il bacino sollevato da terra. La versione ad una gamba rappresenta la forma avanzata.

Target: 5-10 ripetizioni per 3-5 set

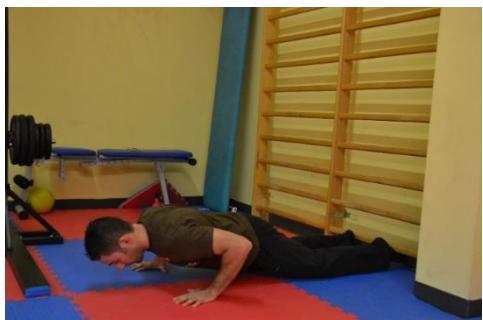
Esercitazioni Arti Inferiori

Girata al petto o Clean con Kettlebell



Note. Questo esercizio del repertorio Kettlebell Lifting allena la potenza in tirata del bacino. Come gli Swing e gli Strappi, vanno bene per integrarsi al Calisthenics. Rivolgetevi ad un istruttore preparato in questo ambito se non avete confidenza con questi strumenti. Portare i Kettlebell indietro flettendo l'anca e mantenendo la bassa schiena inarcata. Estendere con forza il bacino, portandoli in modo controllato tra bicipiti e avambracci. Da qui lasciarli cadere tra le gambe e all'indietro tipo pendolo e ripetere per X ripetizioni
Target: 5-10 ripetizioni per 3-5 set

Gluteus Ham Raises



Note. IL Gluteus Ham Raises è un esercizio che lavora con molta enfasi sui posteriori della coscia (ischio crurali), oltre che intervenire sul gastrocnemio. Prima di eseguire la versione integrale è necessario affrontare un percorso progressivo, aiutandosi con l'assistenza delle braccia sia nella fase eccentrica, smorzando il movimento, che nella fase concentrica, aiutandosi con una leggera spinta delle mani. Nel tempo ridurre gradualmente l'assistenza delle braccia.

Target: 3-8 ripetizioni per 3-5 set

Esercitazioni Arti Inferiori

Balzi Pliometrici su Plinto



Note. Esercizio utile per sviluppare forza esplosiva nelle gambe, va approcciato solo dopo aver sviluppato forza di base negli arti inferiori. Partendo da posizione di affondo adottando gli stessi accorgimenti visti per gli **Squat** e **Squat Jump** compiere un balzo sul plinto. Da qui saltare a terra e portarsi subito, non appena si tocca il pavimento, in mezzo squat e senza esitazioni balzare nuovamente sul plinto. **Target:** 3-6 ripetizioni per 5-8 set

Muscle up

Propedeutiche dirette

- Muscle up assistito
- Pull-over
- Kipping Muscle up

Muscle up e oltre

- Muscle up (**Target Skill**)
- L-Muscle up
- Front lever Muscle up

Esercizi di supporto

- Elementi di Trazione di base in particolare trazioni allo stomaco e trazioni pliometriche.
- Dip, in particolare Russian Dip

Muscle up – Propedeutiche

Muscle up assistito



Note. Questo primo esercizio è utile per apprendere lo schema motorio legato al muscle up, condizionare i gomiti per sopportare lo stress a cui sono sottoposti nella fase di transizione. Dal plinto aiutarsi con la spinta delle gambe per oltrepassare la sbarra. Una volta completata la fase di spinta in appoggio alla sbarra effettuare una discesa completa eccentrica completa senza appoggiare i piedi sul plinto. Riportare i piedi sul rialzo e ripetere la sequenza.

Target: eseguire tante serie di 1-5 ripetizioni per assimilare la tecnica.

Muscle up – Propedeutiche

Pull Over



Note. Il pull over è un esercizio utile per imparare a salire in appoggio alla sbarra in modo attivo, eventualmente da usare in combinazione con altre esercitazioni. Eseguire una trazione prona, flettere il bacino portando le gambe oltre la barra e al contempo continuare a trazionarsi con le braccia fino a raggiungere la posizione in appoggio a braccia piegate. Concludere il movimento con una spinta. **Target:** 1-6 ripetizioni per 3-5 set

Muscle up – Propedeutiche

Kipping Muscle up



Note. Nel **Kipping Muscle up** si sfrutta la propulsione data dalla potente flessione dell'anca e del ginocchio per arrivare a superare la sbarra. Partendo da terra, posizionarsi dietro la sbarra e non sotto, in modo tale che, saltando verso di essa per afferrarla, il corpo inizierà ad oscillare come un pendolo utile per disegnare una traiettoria a "S" per oltrepassare la sbarra. Quando ci si trova nel punto morto superiore dell'oscillazione con la sbarra dietro la linea delle spalle, tirare con forza con le braccia e al contempo flettere le gambe in modo deciso. Quando con il petto o la bocca dello stomaco, si arriva all'altezza della sbarra portare le spalle in avanti effettuando così la transizione. Evitare di forzare la transizione se ancora l'esercizio non lo avete nelle corde. Completare l'esercizio con una spinta in appoggio. La fase di discesa eccentrica che dovrà essere sempre controllata per evitare infortuni, ci riporterà nel punto morto superiore della precedente oscillazione da cui, senza esitazioni, si ripartirà per un'altra ripetizione.

Target: 1-8 ripetizioni per 3-6 set

Muscle up – Target Skill

Muscle up



Note. Rispetto alla versione precedente cercare di ridurre nel tempo l'assistenza delle gambe. Adottare tutti i criteri visti nella versione precedente. Cercare inoltre di ridurre gradualmente l'ampiezza dell'oscillazione. Mantenere sempre il massimo controllo durante la fase di discesa.

Target: 1-8 ripetizioni per 3-6 set

Muscle up e oltre

Muscle up gambe a squadra



Note. Afferrare la sbarra portando le gambe a 90° rispetto al tronco. Tirare con forza per effettuare la transizione. Controllare la fase di discesa ritornando senza oscillazione con le gambe a squadra.

Target: 1-8 ripetizioni per 3-6 set

Muscle up e oltre

Front Lever Muscle up



Note. Questa versione segue un percorso parallelo allo sviluppo del Front Lever. Prima di approcciare questo esercizio è necessario essere in grado di eseguire, come requisito minimo, l'**Ice Cream maker** in modo corretto. Può essere eseguito sia sfruttando la falsa presa che la presa normale.

Target: 1-8 ripetizioni per 3-6 set

Planche

Propedeutiche dirette

- Pseudo Planche e varianti
- Tuck planche
- Straddle Planche
- Full Planche (**Target skill**)

Esercizi dinamici di Supporto

- Pseudo Planche Push up
- Tuck Planche Push up
- Pseuso Planche Push up Plus
- Straddle Planche Push up
- Full Planche Push up (**Target Skill**)

Planche – Propedeutiche dirette

Pseudo Planche a Terra



Note. Da posizione di partenza di push up classico, prostrarre le scapole e contrarre il core, sbilanciarsi in avanti mantenendo le braccia tese e le gambe allineate con il tronco. Tenere la posizione per X secondi. Nel tempo ricercare maggiore sbilanciamento in avanti e/o al contempo adottare strategie diverse come illustrato nelle immagini per aumentare le difficoltà.

Target: 15'' di tenuta per 3-5 set prima di passare ad una versione di Pseudo Planche più impegnativa. Dopo due 2-3 progressioni con questo esercizio provare i successivi **Tuck Planche**

Planche – Propedeutiche Dirette

Tuck Planche

Semplice



Avanzato



Note. In entrambe le versioni portare il tronco parallelo al terreno. Mantenere protrazione delle scapole ed il core contratto. Tenere sempre le braccia tese per tutta l'esecuzione. Nel Tuck Planche avanzato aprire via via l'angolo tra le cosce ed il tronco. Entrambe le versioni possono essere eseguite anche con le mani a terra.

Target: 10'' per 3-5 set

Planche - Propedeutiche Dirette

Straddle Planche



Partenza da Tuck Planche



Partenza da L-sit



Note. Ci si può portare in Straddle Planche (gambe divaricate) da diverse posizioni, come mostrato nelle immagini. Gambe e tronco in linea ed il più possibile paralleli al pavimento. Mantenere braccia tese e ricercare massima contrazione di tutto il corpo. **Target:** 10'' per 3-6 set

Planche - Target skill

Full Planche



Note. Il **Full Planche** può essere raggiunto anch'esso da diverse posizioni: da L-sit, da tuck planche e dalla straddle planche. Gambe e tronco in linea il più possibile paralleli al pavimento. Mantenere sempre le braccia tese e ricercare massima contrazione di tutto il corpo.

Planche – Esercizi dinamici di supporto

Pseudo Planche Push up



Note. Come nelle tenute Pseudo Planche anche nelle versioni push up si possono adottare le stesse varianti: a terra, su maniglie, su maniglie e piedi rialzati e oltre per aumentare la difficoltà. Nella posizione di partenza si adottano gli stessi criteri visti per gli Pseudo Planche. Ricercare la massima escursione di movimento possibile.

Target: 3-8 ripetizioni per 3-5 set prima di passare ad una versione di PPP più impegnativa. Dopo aver progredito per 2-3 step con questa logica d'esercizio passare ai **Tuck Planche Push up**

Planche – Esercizi dinamici di supporto

Tuck Planche Push up

Semplice



Avanzato



Note. Come nei Tuck Planche isometrici nelle versioni push up esiste una versione semplice ed una avanzata. Nella posizione di partenza si adottano gli stessi criteri visti negli Tuck Planche isometrici. Durante le esecuzioni mantenere il tronco parallelo al pavimento senza oscillare. Ricercare massima escursione di movimento possibile.

Target: 3-6 ripetizioni per 3-5 set

Planche – Esercizi dinamici di supporto

Pseudo Planche Push up Plus



Note. Come negli Pseudo Planche Push up anche nelle versioni **Plus** si possono adottare le stesse varianti: a terra, su maniglie, su maniglie e piedi rialzati ecc. per aumentare la difficoltà. Nella posizione di partenza si adottano gli stessi criteri visti negli Pseuso Planche isometrici. Al termine della discesa eccentrica, sollevare i piedi da terra mantenendo saldamente il corpo allineato.

Target: 3-6 ripetizioni per 3-5 set

Planche – Esercizi dinamici di supporto

Straddle Planche Push up



Note. Nella posizione di partenza si adottano gli stessi criteri visti nello Straddle Planche isometrico. Durante le esecuzioni mantenere gambe e tronco in linea e paralleli al pavimento. Ricercare massima escursione di movimento possibile. **Target:** 3-6 ripetizioni per 3-5 set

Planche – Target Skills

Full Planche Push up



Note. Nella posizione di partenza si adottano gli stessi criteri visti nel Full Planche isometrico. Durante le esecuzioni mantenere gambe e tronco in linea e paralleli al pavimento. Ricercare massima escursione di movimento possibile.

Front Lever

Propedeutiche Dirette

- Dragon flag
- Tuck Front Lever
- Straddle Front Lever
- Front Lever una gamba
- Front Lever (Target Skill)

Esercizi dinamici di Supporto

- Ice cream maker
- Kip extension
- Ice Cream Maker completo
- Front Pull

Oltre il Front Lever

- Crank parziale e completo
- Tick Tock
- 360 pull

Front Lever - Propedeutiche dirette

Dragon flag



Note. Questo esercizio avanzato per il core rientra anche tra i primi steps propedeutici al Fron lever. Afferrare un piolo posto a pochi centimetri da terra. Scendere verso il pavimento mantenendo gambe e tronco allineati. Arrivati almeno al di sotto dei 45° ritornare nella posizione di partenza in verticale rimanendo allineati. Prima di questa versione è possibile eseguire la Dragon Flag solo in versione eccentrica e/o isometrica controllando quindi solo la discesa e poi tenendo la posizione sotto i 45°

Target: 3-8 ripetizioni per 3-5 set. Per le tenute isometriche 15"-20" per 3-5 set

Front Lever - Propedeutiche dirette

Tuck Front Lever

Versione Base



Note. Per rendere il **Tuck Lever** più impegnativo aprire gradualmente l'angolo tra le cosce ed il tronco, come mostrato nelle immagini.

Portare il tronco parallelo al pavimento con le gambe più o meno raccolte e tenere la posizione a braccia tese.

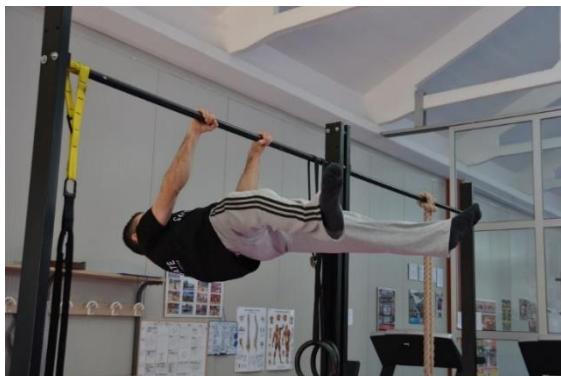
Target: 15'' per 3-5 set

Avanzato



Front Lever - Propedeutiche dirette

Straddle Front Lever



Front Lever one leg



Note. Quando si arriva a queste versioni il Front Lever è ormai vicino. Portarsi con il tronco e le gambe in linea e paralleli al pavimento. Tenere la posizione a braccia tese, immaginando di tirare la sbarra in avanti, mantenendo al contempo tutto il corpo saldamente contratto.

Target: 10''-15'' per 3-5 set

Front Lever - Target Skill

Front Lever



Posizioni di partenza...



Note. È possibile portarsi in Front Lever da diverse posizioni secondo livelli di difficoltà differenti, come mostrato nelle immagini: in discesa eccentrica, in tirata a braccia tese e da trazione prona. Portarsi con il tronco e le gambe in linea e paralleli al pavimento. Tenere la posizione a braccia tese mantenendo al contempo tutto il corpo saldamente contratto.

Front Lever - Esercizi Dinamici di Supporto

Ice Cream Maker

Versione Facilitata



Avanzato



Note. In entrambe le versioni risulta importante, durante l'esecuzione, passare con il corpo da posizione verticale a quella orizzontale facendo perno intorno al gomito senza disperdere le forze in altre direzioni. Nella versione avanzata mantenere le gambe allineate al tronco.

Target: 3-8 ripetizioni per 3-5 set

Front Lever - Esercizi Dinamici di Supporto

Kip Extension



Note. Il Kip Extension si esegue estendendo le anche verso l'alto e mantenendo le braccia tese. Ritornare nella posizione di partenza flettendo il bacino verso il basso.

Target: 3-8 ripetizioni per 3-5 set

Front Lever - Esercizi Dinamici di Supporto

Ice Cream Maker Completo

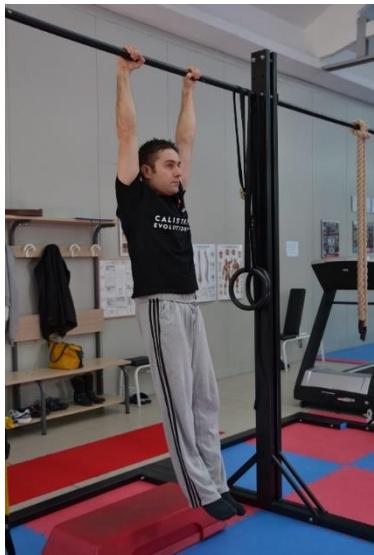


Note. In questo esercizio una volta raggiunta la posizione orizzontale come nell'Ice Cream Maker classico continuare a trazionarsi a braccia tese mantenendo gambe e tronco allineati fino alla posizione finale a testa in giù.

Target: 3-6 ripetizioni per 3-5 set

Front Lever - Esercizi Dinamici di Supporto

Front Pull



Note. Da posizione di partenza in sospensione alla sbarra tirare a braccia tese mantenendo gambe e tronco allineati come illustrato nelle immagini. Mantenere sempre il controllo nella fase di ritorno per evitare di facilitare l'esercizio oscillando. L'esercizio può essere eseguito in versione facilitata, fermandosi quando il corpo è parallelo al terreno, oppure in versione avanzata continuando fino a compiere un angolo di 180°.

Target: 3-6 ripetizioni per 3-5 set

Oltre il Front Lever

Crank



Note. Da posizione di partenza in sospensione alla barra con le gambe a squadra, tirare a braccia tese e contemporaneamente estendere il bacino fino alla posizione di front lever (versione parziale). Da qui è possibile proseguire continuando a trazionarsi a braccia tese, mantenendo gambe e tronco allineati fino alla posizione verticale a testa in giù. Ripetere per X ripetizioni. Il Crank può essere eseguito anche agli anelli.

Target: 3-5 ripetizioni per 3-5 set

Oltre il Front Lever

Tick Tock



Note. Il Tick Tock è possibile eseguirlo solamente agli anelli. Inoltre questo esercizio deve essere approcciato parallelamente allo sviluppo del Back Lever e alle sue varianti di supporto dinamico avanzate. L'esercizio consiste nel trazionarsi dalla posizione di front lever a quella di Back lever. È importante non perdere, durante le esecuzioni, l'allineamento tra gambe e tronco. Mantenersi sempre saldamente contratti con tutto il corpo.

Target: 1-3 ripetizioni per 3-5 set

Oltre il Front Lever

360° Pull



Fase intermedia



Note. Il 360° pull è possibile eseguirlo solamente agli anelli. Inoltre questo esercizio deve essere approcciato parallelamente allo sviluppo del Back Lever e alle sue varianti di supporto dinamico avanzate. Rispetto al Tick Tock, anziché fermarsi al Front e Back Lever, si continua il movimento rispettivamente in gambe a squadra o in sospensione distesi e dal lato opposto in German hang.

Target: 1-3 ripetizioni per 3-5 set

Back Lever

Propedeutiche dirette

- German hang
- Tuck Back Lever
- Straddle Back Lever
- Back Lever one leg
- Back Lever (**Target Skill**)

Esercizi dinamici di Supporto

- Skin the cat
- Back pull negativa
- Cranck inversa
- Back lever pull (**Target Skill**)

Oltre il Back Lever (già illustrati nella sezione Front Lever)

- Tick Tock
- 360 pull

Back Lever – Propedeutiche dirette

German Hang



Tuck Back Lever



Note. Il **German Hang** può essere considerato anche come una forma di stretching dinamico per preparare le strutture articolari, tendinee e muscolari a sopportare lo stress imposto, soprattutto alle spalle e ai bicipiti, dalla skill finale. Nel **Tuck Back Lever** posizionarsi a gambe raccolte con il tronco parallelo al pavimento. Tenere la posizione per x secondi. Tutte le sequenze relative al BL possono essere eseguite anche alla sbarra. Nel caso degli anelli è possibile rivolgere i palmi verso il basso portando più carico sui bicipiti. Entrambe le posizioni vanno approcciate molto gradualmente e con cautela specialmente da coloro che presentano delle rigidità a livello delle spalle. **Target:** 20'' di tenuta per 3-5 set

Back Lever – Propedeutiche dirette

Back Lever one leg



Note. Tenere entrambe le posizioni mantenendo gambe e tronco allineati e tutto il corpo saldamente contratto. Risulta utile ricercare dal Back Lever la **Hollow** position (vista negli esercizi per il core), per evitare di tenere la posizione con arco dorsale accentuato.

Target: 10"-15" di tenuta per 3-5 set

Straddle Back Lever



Back Lever – Target Skill

Back Lever



Posizioni di partenza...



Note. Tenere la posizione per X secondi mantenendo gambe e tronco allineati e tutto il corpo saldamente contratto. Il Back Lever, come le propedeutiche precedenti, possono essere raggiunte da posizioni diverse, come mostrato nelle immagini: **inverted pike** ed **inverted dead hang**

Back Lever – Esercizi dinamici di Supporto

Skin the Cat



Note. Da **German hang** portarsi in posizione a **Inverted Pike** e da qui estendere il corpo fino a **Inverted Hang**. Esercitare il massimo controllo lungo tutto l'arco di movimento. Nella fase di discesa ripercorrere quanto appena descritto a ritroso. Scendendo verso German Hang ruotare i palmi verso il basso e ricercare il massimo allungamento possibile con cautela.

Target: 3-8 ripetizioni per 3-5 set

Back Lever – Esercizi dinamici di Supporto

Back Pull negativa



Note. Da **Inverted Hang** scendere con il massimo controllo, mantenendo gambe e tronco allineati, in **Back Lever**. Continuare il movimento in modo fluido e controllato fino a **German Hang**. Ritornare nella posizione di partenza passando per la posizione **Inverted Pike**.

Target: 3-5 ripetizioni per 3-5 set

Back Lever – Esercizi dinamici di supporto

Crank inverso



Note. Da **Inverted Pike** estendersi in **Back Lever** e tenere la posizione per 1'', continuare tirando a braccia tese verso l'alto mantenendo gambe e tronco allineati fino raggiungere **Inverted Hang**. Nella fase negativa ripercorre quando descritto a ritroso. Esercitare sempre il massimo controllo possibile

Target: 3-5 ripetizioni per 3-5 set

Back Lever – Target Skill

Back Lever Pull



Note. Da **Inverted Hang** portarsi in **Back Lever** mantenendo gambe e tronco allineati. Da Back Lever esistono due possibilità: trazionarsi a braccia tese, ritornando in **Inverted dead hang** oppure continuare scendendo in **German hang**, seguendo poi lo stesso percorso a ritroso. **Target:** 3-5 ripetizioni per 3-5 set

Human Flag – Side Lever

Propedeutiche dirette

- Lateralità
- Blocco frontale
- Blocco laterale
- Slanci in human flag
- Tuck human flag
- Human flag (**Target Skills**)

Esercizi di supporto

Tutti gli esercizi per il core visti nella sezione esercizi di base (livello 1 e 2) in particolare le versioni in sospensione alla sbarra e con enfasi sugli obliqui .

Human Flag – Propedeutiche dirette

Lateralità



Blocco frontale



Note. In questi primi approcci alla **Human flag** la difficoltà consiste nel mantenere stabilmente le posizioni senza ruotare. In particolare nella **Lateralità** il corpo tenderà le prime volte a ruotare frontalmente. Col passare del tempo si acquisirà questa capacità attraverso quei sistemi muscolari che concorrono a tenere la posizione. Tenere le braccia tese e tutto il corpo saldamente contratto. Nella lateralità a seconda dell'ampiezza dei pioli il braccio in alto può essere piegato.

Target: fare tante serie di pratica ricercando la stabilità

Human Flag – Propedeutiche dirette

Blocco Laterale



Slanci in Bandiera



Note. Nel **Blocco laterale** spingersi con forza fino ad ottenere una posizione con le braccia distese. Tenere la posizione per X secondi. Negli **slanci in bandiera** aiutarsi con una gamba per raggiungere di slancio la posizione a braccia tese. Tenere la posizione per un secondo e ripetere per X ripetizioni. **Target:** fare tante serie di pratica

Human Flag – Propedeutiche dirette

Tuck Human Flag



Note. Una volta appresa questa versione la **Human Flag** definitiva è ormai vicina. Raggiungere la posizione di slancio fino ad ottenere la distensione completa delle braccia ed il corpo orizzontale con le ginocchia flesse. Tenere la posizione per X secondi
Target: 5"-10" di tenuta per 3-5 set

Human Flag – Target Skill

Human Flag



Posizioni di partenza...



Note. Portarsi in Human Flag iniziando il movimento secondo una delle modalità illustrate nelle immagini, di Slancio o in spinta di forza, fino ad ottenere la distensione completa delle braccia con il corpo parallelo al pavimento. Tenere la posizione per X secondi.

Handstand & Handstand Push up

Propedeutiche Handstand

- Handstand al muro
- ShoulderStand
- Handstand di Slancio o di forza (**Target Skill**)

Propedeutiche Hanstand Push up

- Wall Headstand push up
- Wall Handstand Push up su maniglie
- Free Headstand push up
- L-Sit Press Bent Arms
- Handstand Push up alle parallele (**Target Skills**)

Questo paragrafo è volutamente denominato **Handstand & Handstand Push up** perché, mentre per le altre skills esiste un rapporto subordinato degli esercizi dinamici di supporto rispetto alle propedeutiche dirette, finalizzato proprio al raggiungimento delle skills finali, qui abbiamo per così dire un rapporto di reciprocità se non addirittura inverso. Imparare a mantenere la verticale libera è fondamentale per approcciare gli Handstand push up liberi. Tutto questo secondo la mia personale visione del Calisthenics secondo la quale è l'Handstand push up a rappresentare la skill definitiva.

Handstand & Handstand Push up – Propedeutiche

Handstand al Muro



Note. Queste tenute verticali al muro sono ottime per condizionare le articolazioni, lavorare sulla stabilità e mobilità, tutti elementi che torneranno utili negli Handstand liberi. In entrambe le versioni ricercare la massima escursione di movimento possibile delle spalle in flessione e mantenere il core contratto in hollow position in modo tale da avvicinarsi a una posizione neutra rettilinea della colonna.

Target: 40"-60" di tenuta per 3-5 set

Handstand & Handstand Push up – Propedeutiche

ShoulderStand a terra



Note. La **ShoulderStand** con le mani a terra può essere approcciata in diversi modi. Risulta però molto pratico ed intuitivo iniziare la tenuta partendo dal **Frogstand**. Appoggiare delicatamente la fronte a terra e con cautela distendere le gambe cercando di ottenere il massimo allineamento. Eseguire l'esercizio vicino ad un muro le prime volte in modo da contenere eventuali ribaltamenti. La **Shoulderstand** generalmente può essere praticata in parallelo con le tenute in **Handstand** al muro.

Target: 40''-60'' di tenuta per 3-5 set

Handstand & Handstand Push up – Propedeutiche

ShoulderStand alle Parallele



Note. È possibile portarsi in Shoulderstand partendo dalle posizioni **L-sit** o **Tuck Planche** come mostrato nelle immagini. Il corpo è leggermente inclinato per mantenere l'equilibrio. Questa versione risulta molto pratica da utilizzare in combinazione con altre skills andando così a formare delle routine complesse. In parallelo a queste tenute lavorare sulla verticale alle parallele.

Target: 30"-40" di tenuta per 3-5 set

Handstand & Handstand Push up – Skill target

Handstand a terra



Note. È possibile portarsi in **Handstand** di forza, partendo dalle posizioni mostrate nelle immagini, oppure di slancio. In questo caso non sarà necessaria molta forza ma un maggior controllo nel ricercare l'equilibrio. Ad ogni modo per impossessarsi della verticale occorre molta pratica quotidiana, perseveranza e pazienza. Ricercare massima escursione di movimento possibile in flessione delle spalle e **Hollow** position contraendo il core, in modo da ottenere una posizione più rettilinea possibile che porterà come risultato finale ad una forma della skills più corretta. **Target:** 40"-60" di tenuta per 3-5 set

Handstand & Handstand Push up – Skill Target

Handstand alle parallele



Note. Anche qui è possibile portarsi in **verticale** di forza alle parallele partendo dalle posizioni mostrate nelle immagini oppure di slancio. Ricercare la massima posizione rettilinea come descritto per gli Handstand a terra. In parallelo a questa versione risulta sempre utile lavorare sull'aspetto di potenziamento attraverso le versioni push up.

Target: 40"-60" per 3-5 set

Handstand & Handstand Push up – Propedeutiche

Wall Headstand Push up 1



Note. Durante la fase di discesa portare leggermente la fronte in avanti in modo da formare, quando questa tocca terra, un triangolo tra la linea delle mani e il capo. I gomiti non si dovrebbero mai aprire verso l'esterno. Nella fase finale della spinta ricercare la massima escursione possibile delle spalle in flessione, riportando la testa in linea con spalle e scapole. Tenere il core saldamente contratto lungo tutta l'escursione di movimento.

Target: 3-8 ripetizioni per 3-5 set

Handstand & Handstand Push up – Propedeutiche

Wall Headstand Push up 2



Note. Durante la fase di discesa portare leggermente la fronte in avanti in modo da formare quando questa tocca terra un triangolo tra la linea delle mani e il capo. I gomiti non si dovrebbero mai aprire verso l'esterno. Nella fase finale della spinta ricercare la massima escursione possibile delle spalle in flessione riportando la testa in linea con spalle e scapole. Tenere il core saldamente contratto lungo tutta l'escursione di movimento.

Target: 3-8 ripetizioni per 3-5 set

Handstand & Handstand Push up – Propedeutiche

Wall Headstand Push up su maniglie



Note. Durante la fase di discesa portare leggermente la fronte in avanti in modo da formare, quando questa tocca terra, un triangolo tra la linea delle mani e il capo. I gomiti non si dovrebbero mai aprire verso l'esterno. Nella fase finale della spinta ricercare la massima escursione possibile delle spalle in flessione riportando la testa in linea con spalle e scapole. Tenere il core saldamente contratto lungo tutta l'escursione di movimento.

Target: 3-8 ripetizioni per 3-5 set

Handstand & Handstand Push up – Target skill

Free Headstand Push up



Note. Durante la fase di discesa portare leggermente la fronte in avanti in modo da formare, quando questa tocca terra, un triangolo tra la linea delle mani e il capo. I gomiti non si devono aprire verso l'esterno per non perdere l'equilibrio. Nella fase finale della spinta ricercare la massima escursione possibile delle spalle in flessione riportando la testa in linea con spalle e scapole. Tenere il core saldamente contratto lungo tutta l'escursione di movimento.

Target: 3-8 ripetizioni per 3-5 set

Handstand & Handstand Push up – Propedeutiche

L-Sit Press Bent Arm to Handstand

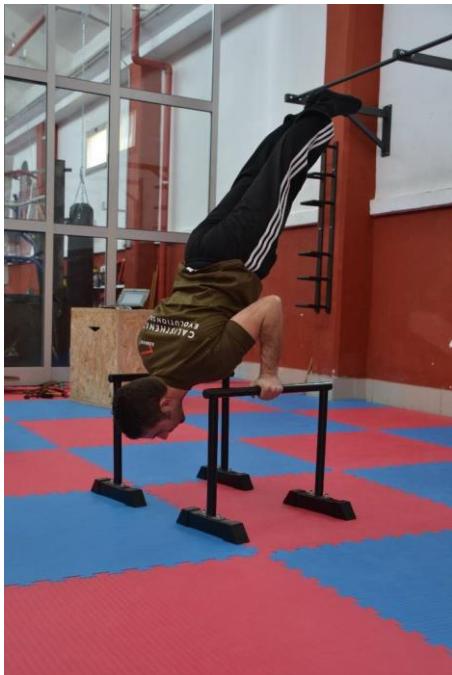


Note. Da **L-Sit** portarsi in **ShoulderStand** mantenendo il bacino flesso. Da qui estendere il corpo portando le gambe in linea con il tronco mentre al contempo si spinge con forza con le braccia per raggiungere la Verticale. È importante sfruttare questo sincronismo. Dalla verticale è possibile ritornare alla posizione di partenza **L-sit** portandosi in **ShoulderStand** oppure mantenendo le braccia tese, flettendo il bacino e quindi incastrandosi direttamente in **L-sit**.

Target: 3-8 ripetizioni per 3-5 set

Handstand & Handstand Push up – Skill Target

Handstand Push up



Note. In questa versione il corpo si inclina per mantenere l'equilibrio. I gomiti non si devono Aprire verso l'esterno per non perdere l'equilibrio. Durante la fase finale della spinta ricercare la massima escursione possibile delle spalle in flessione. Tenere il core contratto lungo tutto l'arco di movimento.

Target: 3-8 ripetizioni per 3-5 set

Capitolo 3 – Programmi d'allenamento

Esempio Programma Base

Criteri adottati

- Obbiettivo... Costruire le basi solide per lo sviluppo delle skills
- Allenamenti in Full body prelevando dal repertorio di esercizi di base comune a tutte le skills.
- 2-3 esercizi per il core di cui 1-2 in versione isometrica all'inizio e uno dinamico alla fine
- 2 esercizi push e 2 pull sfruttando piani di lavoro differenti
- 1-2 esercizi per le gambe

Istruzioni

- Allenarsi 3-4 volte a settimane alternando giorno A con B.
- È possibile eseguire ogni esercizio singolarmente o a coppie.
- Recupero tra le serie 1'-1'30'. Tra gli esercizi o le coppie 2'.
- La 4° settimana eseguire una fase di scarico dimezzando i volumi raggiunti
- Adattare gli esercizi della scheda in base alle proprie capacità
- Iniziare la seduta con 10' di riscaldamento cardio e 10' di mobilità generale
- Al termine effettuare defaticamento con degli allungamenti e/o ulteriori esercizi di mobilità

Giorno A

- Plank o Hollow Plank 4 set x 20"-60"
- Side Plank 4 set x 20"-60" sx-dx
- Trazioni prone con loop band o isometriche/negative 3-4 set x 8-12 rep
- Dive Bomber Push up 3-4 set x 8-12 rep
- Trazioni orizzontali 4 set x 8-12 rep
- Dip paralle basse o alte 4 set x 8-12 rep
- Affondi 4 set x 8-12 rep
- Addominali ginocchio/gomito 3-4 set x max

Giorno B

- Hollow a terra 4 set x 20"-60"
- Arch Body 4 set x 20"- 40"
- Trazioni supine 3-4 set x 8-12 reps
- Half moon push up 3-4 set x 8-12 reps
- Trazioni orizzontali 3-4 reps x 8-12 reps
- Push up classico 3-4 set x 8-12 reps
- Pistol assistiti 3-4 set x 8-12 reps
- CastWall 3-4 set x 10 reps

Esempio Programma intermedio

Criteri adottati

- Obiettivo... Costruire le skills
- Allenamenti in Full body prelevando dal repertorio di esercizi di base iniziando ad inserire delle propedeutiche specifiche versione isometrica e dinamica
- Lavoro su 1-2 propedeutiche specifiche nella prima parte della sessione
- 2 esercizi push e 2 pull su angoli differenti.
- 1-2 esercizi per le gambe
- 1-2 esercizi per il core

Istruzioni

- Allenarsi 3-4 volte a settimana alternando giorno A con B.
- È possibile eseguire ogni esercizio singolarmente o a coppie di due.
- Recupero tra le serie 1'-1'30'. Tra gli esercizi o le coppie 2'.
- La 4° settimana eseguire una fase di scarico dimezzando i volumi raggiunti
- Adattare gli esercizi della scheda in base alle proprie capacità
- Iniziare la seduta con 10' di riscaldamento cardio e 10' di mobilità generale
- Al termine effettuare defaticamento con degli allungamenti e/o ulteriori esercizi di mobilità



Giorno A

- Frogstand 4 set x 20"- 40"
- Dragon Flag iso 4 set x 20"- 40"
- Trazioni prone 3-4 set x 8 rep
- Pseudo Planche push up a terra 4 set x 8 rep
- Ice Cream Maker Facilitato 4 set x 8rep
- Pike Push up 3-4 set x 8 rep
- Bulgarian Squat 4 set 4 set x 8 rep sx-dx
- Diagonali alla sbarra sx-dx 3-4 set x max

Giorno B

- Blocchi alla spalliera 4 set x 20"- 40" sx-dx
- Tuck sit o L-sit 4 set x 20"- 40"
- Traz. orizzontali ad un braccio 4 set x 8 rep
- Push up ad un braccio 3-4 set x 8 rep
- Trazioni supine a squadra 3-4 set x 8 rep
- Dip Sbarra 4 set x 8 rep
- Pistol box 4 set 4 set x 8 rep
- Ab roller ginocchia a terra 4 set x 6-8 rep

Esempio Programma avanzato

Criteri adottati

- Obiettivo... Avanzare nelle skills
- Allenamenti in Full body utilizzando principalmente esercizi specifici. Mantenere alcuni esercizi di base come complemento
- 1-2 propedeutiche isometriche alle skills per seduta
- 1 esercizio push e 1 pull specifici + eventualmente uno di base di complemento
- 1-2 esercizi per le gambe

Istruzioni

- Allenarsi 3-4 volte a settimane alternando giorno A con B.
- È possibile inserire dei giorni extra dedicati alla sola pratica delle skills
- È possibile eseguire ogni esercizio singolarmente o a coppie.
- Recupero tra le serie 2'-3'. Tra gli esercizi o le coppie 2'.
- La 4° settimana eseguire un fase di scarico dimezzando i volumi raggiunti
- Adattare gli esercizi della scheda in base alle proprie capacità
- Iniziare la seduta con 10' di riscaldamento cardio e 10' di mobilità generale
- Al termine effettuare defaticamento con degli allungamenti e/o ulteriori esercizi di mobilità

Giorno A

- Pseudo Planche o Tuck Planche 4-5 set x 10"-15"
- Tuck lever /Start Front Lever 4-5 set x 10" - 15"
- Pseudo Planche push up parallele 4-5 set x 6 rep
- Kip extension 4-5set x 6rep
- Affondi jump 4 set 4 set x 8 rep sx-dx

Giorno B

- Tuck Human Flag 4-5 set x 10"-15"
- Muscle up 4-5 set x 6 eps
- Headstand push up 4-5 set x 6 rep
- Trazioni prone 3 set x max
- Pistol 4 set 4 set x 8 rep sx-dx

Capitolo 4 – Metodologie Avanzate

L'allenamento in multi frequenza

Quando si arriva a intraprendere il Calisthenics come una disciplina o come sport, uno dei problemi principali è quello di trovare per ognuno la giusta formula d'allenamento per raggiungere i più alti livelli possibili. Prendendo in considerazione il principio fondamentale dell'allenamento delle differenze individuali, secondo cui ognuno trae vantaggio da modalità d'allenamento differenti, inerenti alla frequenza e alla durata delle sessioni, al buffer impiegato, alla ripartizione delle skills/esercizi durante la settimana, occorre trovare un proprio equilibrio anche sulla base dell'esperienza acquisita sul campo. Alcuni trarranno maggiore beneficio praticando le skills per molte e brevi sedute a settimana, altri invece troveranno più vantaggioso svolgere sessioni a giorni alterni ma più lunghe. Detto questo, al di là delle differenze individuali, *praticare* molto un determinato gesto come una skills a cui sono subordinati elementi come forza, controllo, senso del corpo ecc., produce mediamente più risultati. Quanto sia questa quantità d'allenamento per ognuno resta da stabilire. Indubbiamente svolgere il massimo del lavoro possibile mantenendo sempre alta la qualità sembra essere una chiave vincente per migliorarsi sotto tutti i punti di vista.

Per fare un esempio agli estremi, è meglio svolgere tante piccole sessioni quotidiane di qualità piuttosto che concentrare tutto in unica giornata a settimana. Chiaramente, come già ribadito in precedenza, per sostenere la *multi frequenza* occorrerà rivolgersi verso una logica di “*pratica*” piuttosto che d’allenamento inteso in senso più classico. Questo per evitare di arrestare i progressi e esaurire le proprie risorse psicofisiche e per non rischiare infortuni.

Riassumendo per sommi capi, alta frequenza vs buffer alto viceversa bassa frequenza vs buffer medio/basso, mantenendo la qualità più alta possibile in entrambi i casi.

In generale, l’allenamento quotidiano o comunque in più giorni consecutivi prima di riposare, può essere visto da diverse prospettive. Qui di seguito proviamo a descrivere alcuni modelli di riferimento.

Modello 1 – Allenamento Trasversale (Cross training)

Alternare gli strumenti impiegati, le capacità atletiche e i sistemi energetici coinvolti di sessione in sessione. Questo modello, come approfondiremo in seguito, è più idoneo per chi desidera essere competente in più aree del fitness (forza, potenza, resistenza, skills), senza però pretendere di eccellere in un particolare ambito. Il Calisthenics non sfugge a questa regola.

Pertanto se si vogliono perseguire le logiche di sviluppo delle skills, mixare il Calisthenics con un uso abbondante di elementi provenienti dal weight lifting e power lifting, non rappresenterà la scelta più idonea.

Tornando al nostro modello trasversale di cross training, per ottimizzare al massimo gli allenamenti settimanali, la cosa più semplice è quella di alternare ogni giorno le capacità atletiche chiamate in causa. Lavorando ogni giorno su proprietà differenti, ognuna delle quali inciderà maggiormente su aspetti nervosi piuttosto che metabolici, si consentirà un'alternanza tra i sistemi energetici di riferimento, permettendo loro di ricaricarsi. Ad esempio il lunedì lo si dedica allo sviluppo delle skills e della forza, il martedì alla resistenza con kettlebell e/o scatti di corsa, il mercoledì come il lunedì, il giovedì recupero attivo con del jogging ecc.

Ecco un Possibile schema di lavoro corpo libero, pesi e corsa...

Lun	Mar	Mer	Giov
Skills + Forza	Skills +	Skills + Forza	Recupero attivo
Corpo libero e sollevamento pesi	Resistenza corsa e/o kettlebell	Corpo libero e sollevamento pesi	con nuoto o jogging

Un altro schema di lavoro a 360 usando solo il corpo libero...

Lun	Mar	Mer	Giov
Skills	Skills + Forza	Resistenza Killer Routine. Pull up, push up, Dip, squat, corsa ecc.	Recupero attivo con nuoto o jogging altro

Modello 2 - Split routine, separare le skills e/o tipologie di esercizi di sessione in sessione.

In questo modello entriamo più nello specifico della pratica del Calisthenics. Ogni giorno è dedicato ad una skill diversa con relativi esercizi d'assistenza. La quantità di lavoro per sessione sarà maggiore e il buffer adottato per ogni set sarà più blando rispetto ad allenare la stessa skill tutti i giorni. La capacità di recupero sarà determinata dall'alternanza di schemi motori differenti in giorni diversi secondo un possibile schema come sotto riportato....

Lun	Mar	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
Planche Handstand Compl.	Front lever Compl	Ring Trainig H.Flag	Planche Handstand Compl.	Front lever Compl.	Ring Trainig H.Flag	rest

Un'altra suddivisione può essere fatta alternando un allenamento sulla forza esplosiva per sviluppare i muscle up, ad altri per la forza massima e isometrica secondo lo schema seguente.

Lun	Mart	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
M.up	Planche	Rest	M.up	Planche	Ring	Rest
	F.lever			F.lever	Trainig	
	H.flag			H.flag		

Modello 3 – Esercitare le stesse skills tutti i giorni.

È questo forse il modello più evoluto, a cui si può arrivare per gradi, magari seguendo prima il modello della split routine. Si tratta di praticare tutti i giorni le skills in cui si desidera eccellere. Ovviamente si dovrà selezionare accuratamente le skills su cui si è deciso di puntare, pensando anche di sviluppare un proprio stile personale per distinguersi come atleta. Facendo sempre un discorso riferito alla media, che include atleti più o meno predisposti geneticamente, per sostenere un regime di allenamento di questo genere, occorrerà concentrare i propri sforzi su non oltre 2-3 skills

Troveremo naturalmente atleti che riescono senza problemi a ad allenare più skills quotidianamente, mentre altri che faticano anche solo a sostenerne una sola, pur allenandosi in freschezza neurale ad alto buffer.

Per riuscire in questo modello evoluto sarà buona norma variare di giorno in giorno quelli che sono i parametri del carico dell'allenamento Calisthenics: alternare varianti della stessa skills più difficili con più facili, variare numero di serie e ripetizioni o secondi di tenuta iso, buffer ecc. di sessione in sessione

Per esempio il lunedì si lavorerà su un numero medio di serie di *straddle planche*, seguite dai *tuck planche push up con buffer medio*; il martedì poche serie di *Tuck Planche* con buffer basso; il mercoledì tante serie di *Full Planche* seguiti dagli S.Planche push up con buffer alto ecc. In questo modo sarà garantita l'alternanza di giorni difficili a giorni più facili e quindi anche la possibilità di lavorare tutti i giorni. Anche variare ogni giorno il piano di lavoro attraverso ad esempio *routine ad incastro*, che vedremo in seguito, rappresenta un elemento di varietà utile. All'inizio è molto probabile commettere molti errori con questo metodo. Aggiustate semplicemente il tiro in corso d'opera e, se vi sentite particolarmente stanchi e doloranti, prendete un giorno di riposo anche se non previsto.

Programmazioni avanzate – Parte 1

Come già abbiamo avuto modo di accennare nel capitolo sui principi per l'allenamento ad una skills, specialmente quelle isometriche, per massimizzarne lo sviluppo, è sempre buona norma affiancarle ad esercizi specifici di potenziamento. Lo sviluppo delle posizioni statiche traggono vantaggio se associate ad esercitazioni che prevedono fasi concentriche ed eccentriche e viceversa. Esercitazioni come muscle up, handstand push up, trazioni ad un braccio ecc., possono invece essere positivamente influenzate dalle tenute statiche nei loro punti critici. Esistono diverse modalità per integrare le skills agli esercizi specifici. In questa sezione vi proponiamo alcune tra le più impiegate.

- **Metodo semplice**
- **Metodo Integrato**
- **Routine ad incastro**

Nel **metodo semplice** si eseguono nella prima parte della sessione le skills o propedeutiche, secondo le logiche di pratica o sviluppo della tecnica. Una volta terminata questa fase, si passa agli esercizi di supporto specifici per tot serie e ripetizioni. Ad esempio dopo il riscaldamento iniziale, si eseguono 7-8 set di *Tuck Planche* e *Tuck front lever* per i 2/3 del proprio massimo (buffer basso).

Nella seconda parte faremo per esempio 5 serie di 5 ripetizioni di *Pseudo planche push up* e *Ice cream Maker*. Per ultimi, ulteriori esercizi supplementari per il core e le gambe. Questo sistema classico introduce gli altri più complessi, ma può essere comunque sempre utilizzato con efficacia quasi all'infinito perché in definitiva ciò che conta veramente è progredire da uno step ad uno successivo più difficile per diventare più forti.

Nel **metodo integrato** all'esecuzione di una skills isometrica si fa seguire, praticamente senza pausa, uno o due esercizi correlati per ripetizioni. Dopo questo *Giant set* si riposa per circa 2'-5'. Questo sistema può essere molto stimolante e divertente. Tornando all'esempio tipico della *planche* e *front lever*, alle tenute in *tuck planche* faremo immediatamente seguire *degli pseudo planche push up* a terra o alle parallele. Si riposa un minuto e si passa alla tenuta in *tuck lever*, seguito da trazioni gambe a squadra e/o *ice cream maker*. A questo punto si riposa per 2'-3' per poi ripetere tutto il ciclo per 4-5 volte. A fine allenamento sarà utile dedicare ancora spazio a esercizi supplementari per il core e gli arti inferiori.

Arriviamo alle **Routine ad incastro**, un metodo molto avanzato. Il metodo di lavoro consiste nell'entrare e uscire in un unico super set dalla skill principale da angolature differenti con dei movimenti via via sempre più impegnativi nel tempo. Si otterrà così una stimolazione a 360°.

Un ipotetico set ad incastro potrebbe essere così composto...

- 1.da **L-sit** si passa a **Tuck Planche**, si tiene 3"-4"
- 2.si esegue un **Tuck planche Push up**
- 3.si tiene il **Tuck Planche** per altri 2-3" si ritorna in L-sit.

Per il front lever potremmo avere...

- 1.in sospensione a testa in giù, **Inverted dead hang** scendere lentamente in front lever una gamba, si tiene la posizione per 3-4"
- 2.si traziona a braccia tese ritornando in **Inverted ded hang**.

In una possibile sessione, dopo aver eseguito i nostri set ad incastro, si potranno ancora effettuare degli esercizi di supporto e complemento.

Programmazione avanzata – Parte 2

Prima di passare a qualche esempio di programma con i metodi avanzati, ritorniamo sul concetto di come impostare una progressione per raggiungere un determinato target e conseguentemente passare da una skill semplice, compresi i relativi esercizi di supporto, ad una più avanzata. Occorre in primo luogo fare incrementi sostenibili e molto graduali nel tempo, senza voler accelerare il processo d'apprendimento. Gli incrementi tra una seduta ed un'altra (secondi di tenute statiche o ripetizioni) sarà bene spalmarli in modo trasversale lungo le serie.

Per esempio poniamo il caso dei Tuck Planche. Da un piccolo test appurate che siete in grado di tenere la posizione correttamente per 10''. La più avanzata Straddle Planche non siete ancora in grado di mantenerla nemmeno per un secondo. Decidete pertanto che dovete portare a 15'' la vostra performance sui Tuck PL, prima di impostare una programmazione con gli Straddle PL.

Le vostre serie saranno così composte all'interno di un ciclo mensile (vedi schema pagina seguente)

	Sessione 1 – Lun	Sessione 2 – Mer	Sessione 3 – Ven
Settimana 1 (5 serie)	7"- 7" -7"-7" - 7"	7"-7"-7" -7" -7"	8"- 8"-8"-8" -8"
Settimana 2	8"- 8"-8"-8"-8"	9"-9"-9"-9"-9"	9"-9"-9"-9"-9"
Settimana 3	10"-10"-10"-10"-10" "	10"-10"-10"-10"-10"	11"-11"-11"-11"-11"
Settimana 4 (scarico)	5"-5"-5"-5"-5"	5"-5"-5"-5"-5"	5"-5"-5"-5"-5"

Dopo la settimana di scarico testate il vostro massimale nei Tuck Planche oppure continuate a lavorare aggiungendo secondi alle serie riprendendo dal livello raggiunto nella settimana 3 per un altro ciclo. Lo stesso discorso di progressione è applicabile alle ripetizioni nel caso degli esercizi dinamici.

Poniamo il caso degli Handstand push up con un target di 5 ripetizioni. Dal test emergono 3 ripetizioni massimali. Un andamento di un ciclo d'allenamento potrebbe essere come segue...

	Sessione 1 – Lun	Sessione 2 – Mer	Sessione 3 – Ven
Settimana 1 (5 serie)	2/2/2/1/1	2/2/2/2/2	3/3/2/2/2
Settimana 2	3/3/3/3/2	3/3/3/3/3	4/4/3/3/3
Settimana 3	4/4/4/4/4	5/5/4/4/4	5/5/5/5/5
Settimana 4- (scarico)	3/3/3/3/3	3/3/3/3/3	3/3/3/3/3

Esempi programmi Metodo Classico

Programma 1

Lunedì - Giovedì

A1 - Muscle up work 5-10 set

B2 - Trazioni 5 set x max

C1 – H.Flag work 5 set

C2 - L-Sit o Leg Lift 5 set

Mercoledì

A1 - Handstand Work 5-10 set

B1 - Handstand push up 5 x 5

Martedì - Venerdì

A1 - Planche work 5-10 set

A2 - F. Lever work 5-10 set

B1 - Planche Push up 5 x 5

B2 - F.Lever Pull up 5 x 5

C1 - Pistol o Kettlebell Snatch

N.B.

Per ogni esercizio scegliere la variante di competenza.
Eseguire in circuito gli esercizi indicati con la stessa lettera
Recupero tra i set 2'-3'. Ogni 4-5 settimane effettuare
scarico

Programma 2

Lunedì – Giovedì

A1 - Planche work 5-10 set

A2 - F. Lever work 5-10 set

B1 - Planche Push up 5 x 5

B2 - F.Lever Pull up 5 x 5

C1 - Pistol 5 x 5

Mercoledì - Sabato

Handstand Work 5-10 set

Martedì – Venerdì

A1 - Planche work 5-10 set

A2 - F. Lever work 5-10 set

B1 - Handstand Push up 5 x 5

B2 - Pull up varianti 5 x 5

C1 - Kettlebell Clean

N.B.

Per ogni esercizio scegliere la variante di competenza.
Eseguire in circuito gli esercizi indicati con la stessa lettera
Recupero tra i set 2'-3'. ogni 4-5 settimane effettuare scarico

Esempi programmi Metodo integrato

Programma 1

Lunedì - Giovedì

A1 – Planche + Planche Push up 5 set

A2 – Front lever + F.Lever Pull up 5 set

B1 – Esercizi per il Core 5 set

B2 – Pistol 5 set

Martedì – Venerdì

A1 – Planche + Handstand push up

A2 – F.Lever + Pull up 5 set

B1 – Esercizi per il core random 5 set

C1 – Kettlebell (Swin, Snatch, Clean)

N.B.

Per ogni esercizio scegliere la variante di competenza.
Eseguire in circuito gli esercizi indicati con la stessa lettera
Recupero tra i set 2'-3'. ogni 4-5 settimane effettuare scarico

Programma 2

Lunedì - Mercoledì – Venerdì

Giant Set A – Planche – 3-5 serie

A1 - Tuck Planche 4" + Handstand pushup 3-5x

A2 - Tuck Planche 4" + Pseudo P.Push up 3-5x

A3 – Tuck Planche 4" + Dip parallele o anelli 3-5x

Giant Set B – Front Lever – 3-5 serie

B1 – F. Lever one leg 4" + Ice Cream Maker 3-5x

B2 – F.Lever one leg 4" + Skin the Cat 3-5x

B3 – F.Lever one leg 4" + Trazioni a squadra 3-5x

C1 – Esercizi per il core 3-5 set

D1 – Pistol o Kettlebell 3-5 set

Martedì – Giovedì – Sabato

Lavorare a piacere con Buffer alto su:

Muscle up work sbarra e/o Anelli

Handstand o Press to Handstand, Human Flag

Eseguire tutta la sequenza Giant sets dalla lettera 1 alla 3 riposando il meno possibile. Tra i Giant sets 3'-5' di Recupero. Per ogni esercizio scegliere la variante di competenza.

Esempio programma Routine ad incastro

Lunedì – Martedì – Giovedì – Venerdì

Settimana 1

A1 - L-Sit to Tuck Planche tenere 4-5", L-Sit 3-4"

A2 – Da inverted hang scendere in F.Lever one leg tenere 4-5", ritorno inverted hang

Settimana 2

A1 - L-Sit to Tuck Planche tenere 4-5", tuck planche push up 1-2x, tenere Tuck planche 2", L-Sit

A2 - Da inverted hang scendere in F.Lever one leg tenere 4-5", ritorno inverted hang, scendere in F.Lever one leg, tenere 2-3"

Settimana 3

A1 - L-Sit to Tuck Planche tenere 4-5", shoulder Stand, tenere 4-5", tornare in tuck planche, tenere 2" L-Sit

A2 – Da inverted hang scendere in german hang, tornare con bacino flesso e gambe tese in inverted hang, scendere in F.Lever one leg, tenere 4-5"

Settimana 4

A1 – L-sit to Tuck planche, tenere 4-5", press to Handstand, tenere 3-5", scendere a braccia tese in Tuck Planche, tenere 3", L-Sit

A2 – Crank inverso to Sdraddle Front lever, tenere 3-4", scendere in sospensione gambe a squadra, ritorno in inverted hang, scendere in F.Lever one Leg,

Mercoledì - Sabato

Lungo l'intero arco del ciclo effettuare lavori facoltativi sulla Tecnica delle skills o allenamenti alternativi tipo corsa, nuoto, attività sportive varie ecc.



Capitolo 5 – Approfondimenti

Il Calisthenics come disciplina integrata o complementare

In base ai molti feedback che quotidianamente riceviamo, ci siamo resi sempre più consapevoli che gran parte delle persone che si rivolge al Calisthenics possiede già un proprio background sportivo o fitness. Per questa ragione molti vorrebbero mettere a punto una formula che permetta loro di approcciarsi alle skills senza però dover abbandonare del tutto le loro abitudini pregresse legate all'allenamento.

Il Calisthenics in questi casi diventa un elemento di varietà, forma di svago da introdurre nella propria routine. Anche se la pratica integrale del Calisthenics permette di costruire grande forza ed una ipertrofia muscolare funzionale, rimane tuttavia comprensibile che per molti occorra un approccio più morbido che fornisca i giusti stimoli per divertirsi, rimanendo nel proprio ambito fitness.

Una tra le domande che più frequentemente ci vengono sottoposte è se sia possibile associare la pratica del Calisthenics al body building tradizionale. Il desiderio è imparare alcune skills come la human flag, le planche, front lever ecc. senza alterare i sistemi d'allenamento del body building classico.

La ragione che sta dietro a questa richiesta è spesso legata alla paura infondata di perdere i volumi muscolari acquisiti dopo anni di sala pesi. È innegabile che, essendo il Calisthenics una disciplina legata allo sviluppo delle skills di forza, si tenderà a sviluppare maggiormente una ipertrofia mio fibrillare (inspessimento dei filamenti proteici=vero muscolo) piuttosto che ipertrofia sarcoplasmatica (fluidi intracellulari=acqua dentro le cellule muscolari=falso muscolo), ma questa paura di diventare all'improvviso dei "secchi" senza muscoli è priva di senso. Se questo dovesse verificarsi, ci si dovrebbe chiedere come siano stati spesi tutti gli anni in palestra a costruire muscoli che evaporano in un niente. Il Calisthenics rende atleti forti e dinamici nella mente e nel fisico. Vedremo nel prossimo paragrafo come elaborare un piano di lavoro Calisthenics-Body Building.

Un'altra domanda molto frequente è come sia possibile intraprendere un percorso Calistenico - Cross Training, ovvero associare le logiche del Calisthenics ad un'altra attività di riferimento, che sia una disciplina agonistica come gli sport da combattimento piuttosto che il CrossFit.

Cerchiamo di trattare in modo sintetico questi due possibili modelli.

Calisthenics - Body Building tradizionale

In questo modello il Calisthenics è l'allenamento complementare rispetto al vostro focus primario rappresentato dal Body Building classico. Questo non toglie nulla al fatto che potrete comunque ottenere soddisfazioni per quanto concerne lo sviluppo delle skills. Essendo le logiche del BB poco funzionali al Calisthenics, dovete sempre essere consapevoli che i progressi nelle skills potrebbero avere un andamento piuttosto lento e, in alcuni casi, molto limitato.

Proviamo ad analizzare un possibile piano di lavoro...

Lun	Mar	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
BB	Calisthenc	BB	Calishenics	BB	Calistheic	Riposo
Petto Bicipiti Addome	Pratica... Planche Front lever	Gambe Spalle	Pratica Skills Bandiera Handstand	Dorso Tricipiti	Pratica... Planche Front Lever	

Il lunedì, il mercoledì e il venerdì sono dedicati alla classica split-ruotina per gruppi muscolari (petto, spalle, gambe, bicipiti ecc.) e relativi protocolli ipertrofici che solitamente si adottano (serie ad esaurimento, super sets, stripping, GVT ecc). Nei giorni alterni martedì, giovedì e sabato ci si può dedicare invece alla pratica delle skills preferite, coerentemente con le proprie possibilità e secondo le logiche di pratica esposte in questo libro.



In queste sessioni adottate un approccio diametralmente opposto al BB. Prendetevi 40-45 min per lavorare con calma, curando la tecnica e arrestando le serie molto lontano dal vostro punto d'esaurimento, con pause complete di 3-5 min. Nei giorni successivi alle sedute di BB, spesso si è molto doloranti (DOMS) a causa dello strenuo lavoro a cedimento. Nelle sedute dedicate alle skills invece evitiamo d'innescare questo meccanismo che produce fatica muscolare e compromette la capacità di lavoro. In questo modo, questo modello settimanale diventa sostenibile. Inizialmente procedete gradualmente. Se in un giorno pianificato per le skills ci si sente particolarmente stanchi, saltate la sessione e riposatevi.

Inserite una prima seduta settimanale di Calisthenics, provate poi con la seconda e poi ancora la terza. Quando siete nella settimana di scarico nel BB fate lo stesso con le skills magari accennando a nuove evoluzioni. Se siete a corto di tempo e non riuscite a spalmare le sessioni su 5-6 giorni comprimate tutto in tre giorni. Iniziate la sessione con la pratica delle skills per 15-30 min e poi passate al vostro allenamento BB.

Per quanto riguarda la scelta degli esercizi con i pesi, tutti quelli fondamentali come la panca con bilanciere e manubri, i rematori, military press, squat, stacchi ecc. rappresentano sempre ottime opzioni per il BB. Cercate, per quanto possibile, di limitare al massimo tutti quegli esercizi mono articolari con i pesi allo scopo di isolare i distretti.

Cercate di orientarvi, sempre con l'idea di isolare i distretti, verso un repertorio a corpo libero più vicino al mondo Calisthenics. Per esempio potreste sostituire i curl per i bicipiti con le trazioni supine a presa stretta, i french press per i tricipiti con i dip alle parallele, le croci con manubri con i push up agli anelli e così via. In questo modo anche la sensazione di svago potrebbe accrescere notevolmente.

Calisthenics & Cross Training

Generalmente ci troviamo in un contesto "Cross Training" quando un atleta è impegnato in attività sportive di diversa natura a livelli differenti (agonismo professionistico, agonistico dilettante, amatoriale ecc.). Molte persone ci contattano per ricevere consigli su come associare l'allenamento Calisthenics alla propria disciplina principale, senza comprometterne le prestazioni. Spesso sono atleti agonisti in particolare di sport da combattimento (MMA, kick boxing, Thai Boxe ecc.) che stanno già da tempo affrontando la preparazione attraverso i sistemi così detti "functional" in stile CrossFit. Un'altra grande fetta è rappresentata dai CrossFitter stessi o similari i quali, rendendosi conto di come sia difficile sviluppare le skills del Calisthenics all'interno di un contesto d'allenamento trasversale ed estremamente randomizzato come il loro, si rivolgono a noi per approntare una strategia d'allenamento più efficace.

È comunque possibile affiancare la pratica del Calisthenics a qualsiasi disciplina o sistema d'allenamento; occorre però fare delle doverose premesse.

In primo luogo è necessario stabilire quali siano le priorità di ognuno di voi. Se siete agonisti di medio alto livello negli sport da combattimento, è chiaro che questi dovranno essere messi al primo posto e le relative sedute d'allenamento avranno sempre la precedenza.

Per inciso, diciamo che, quando parliamo di Calisthenics ormai intendiamo quella disciplina o modello di fitness che ha come obiettivo, più o meno marcato, quello di sviluppare le skills secondo le logiche esposte in questo e-book. Va però da sé che, molti degli esercizi del repertorio di base del Calisthenics (core training, push up, push up one arm, pistol, balzi, trazioni ecc.), sono anche utili in sede di preparazione atletica, per supportare le prestazioni negli sport e nelle arti marziali, in particolare per quel che concerne lo sviluppo della forza e potenza. Tornando all'esempio degli sport da combattimento, abbiamo capito che esiste una base comune. Rimane da capire come entrare nello specifico dello sviluppo delle skills senza sottrarre troppe energie all'attività agonistica. Innanzitutto allenate le skills in sessioni separate e, se possibile, sufficientemente distanti dalle classi di kick boxing o altro. Riconducetevi sempre ad un concetto di "pratica delle skills", quindi lavorando sempre in freschezza neurale e muscolare usando buffers alti. Se sapete già in anticipo che le vostre lezioni di gruppo con il maestro saranno a mero carattere tecnico, quindi non estenuanti, potreste pensare di esercitarvi nelle skills anche dopo queste sessioni. Viceversa, se vi aspetta un lavoro intenso sulla resistenza fatto di lavori ad intervalli al sacco, passate ai pau, work out in stile tabata training, allora potreste lavorare sulle skills prima di queste sedute per 20-30 minuti in totale freschezza come già detto. Con l'approssimarsi del match o delle gare riducete al minimo il tempo dedicato alle skills limitandovi ad un mero lavoro di mantenimento per non perdere i livelli raggiunti.

Veniamo ora all'esempio di un atleta che si allena in stile Crossfit, associando la pratica del Calisthenics al power lifting, ai sollevamenti olimpici (clean, jerk, shatch), alla corsa su varie distanze e intensità, passando trasversalmente dallo sviluppo di forza e potenza alla resistenza in tutte le sue sfaccettature. Di nuovo occorre essere sempre consapevoli dell'esistenza del compromesso di fondo ed accettarlo. In sostanza, nella maggior parte dei casi, non si può pretendere di eccellere a livelli massimi nel Calisthenics se si è impegnati su troppe specialità diverse.

Supponendo abbiate deciso di dare priorità al Calisthenics e quindi allo sviluppo delle skills, vediamo come potremmo procedere in una ipotetica seduta d'allenamento "Cross".

Alle skills a corpo libero spetta la prima parte della seduta, poiché si necessita di massima concentrazione e freschezza. Si seguono le logiche di "*pratica delle skills*" già ampiamente discusse. Si procede nella seconda parte con gli esercizi per la forza/potenza con i pesi, a corpo libero o un mix tra questi. Generalmente si predilige lavorare con carichi alti, basse ripetizioni (3-5) e recuperi completi. In questa fase serve ancora essere lucidi e prestare attenzione alla tecnica per non rischiare infortuni. Il sistema energetico prevalente è ancora quello anaerobico alattacido. Alla fine della seduta si svolgeranno i work-out generalmente a tempo, ad alta intensità per la resistenza muscolare e cardio respiratoria sfruttando, come si è soliti vedere nel Crossfit, un mix di strumenti (sollevamento pesi, corpo libero, corsa ecc.).

Un'altra opzione possibile riguarda quella di separare i giorni dedicati ai diversi ambiti skills, forza e resistenza.

Ad esempio lunedì skills del calisthenics, martedì forza (corpo libero, pesi o misto), mercoledì resistenza e giovedì riposo.

A questo punto appare evidente la quantità di elementi presenti in questo modello. Proprio a causa del duro lavoro su tanti aspetti, la capacità di allenarsi frequentemente sulle skills sarà notevolmente ridotta.

Dovrete trovare il vostro assetto in base alle vostre capacità di recupero. Il modello fin qui esposto è una proposta d'allenamento alla ricerca di un compromesso possibile, quindi certamente non perfetto. La via migliore per perseguire una strada è intraprenderla senza troppi elementi di disturbo.

L'allenamento *Cardio* da affiancare al Calisthenics dovrebbe comunque sempre trovare spazio, poiché è doveroso allenare il sistema cuore-polmoni soprattutto per un discorso di salute e benessere generale. Potete dedicarvi alle classiche corsette jogging senza alcuna controindicazione particolare, utili come forma di recupero attivo nei giorni di riposo dal Calisthenics.

Se decidete invece di orientarvi verso allenamenti ad alta intensità aerobica perché avete sentito dire che sono più efficaci per il dimagrimento o semplicemente perché vi piace, potete farlo ma senza esagerare.

Limitatevi a questi work-out molto brevi quanto intensi, per non più di 2-3 volte a settimana, eseguiteli dopo le sessioni Calisthenics o in giorni alterni ed evitate d'inserire esercitazioni per cui è richiesto un elevato controllo neurologico. Ovviamente non è possibile utilizzare esercitazioni complesse a corpo libero in questi contesti senza rinunciare alla qualità e alla sicurezza. Inoltre gli effetti allenanti sulle skills e sulla forza sarebbero nulli, anzi controproducenti. Ovviamente no ad alzate esplosive con bilancieri tipo slanci, strappi, girate al petto ecc. anch'esse richiedono grande controllo da parte del sistema nervoso quindi pericolose sé portate a sfinimento e poi non farebbero altro che portarvi fuori strada rispetto al percorso intrapreso per le skills calisteniche. Niente push up, dip, kipping pull up ed altri elementi di spinta e tirata a sfinimento perché comprometterebbero la vostra capacità di effettuare tanto lavoro sulle skills oltre che a deteriorare i guadagni di forza acquisiti. Sé si lavora esclusivamente sulla forza di tanto in tanto ci si può cimentare in un test sul massimo numero di trazioni, push up, dip ecc. su esercizi che per voi sono ormai relegati ad una categoria inferiore. Diverso è invece settimanalmente eseguire 2-3 work out portando a cedimento gli stessi esercizi per le ragioni dette poc'anzi.

Bibliografia

- Bollini A. Ferrante C.** 2010. Teoria, tecnica e pratica del Core Training per l'allenamento Funzionale nello sport. Calzetti e Mariucci Editori
- Bompa T.O.** 2001. Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Calzetti e Mariucci Editore.
- Enamait Ross.** 2006 "Never Gymless" An Excuse-free System for total fitness. Copyright Ross Enamait
- Francescetti B.** "La ginnastica dall'alba al tramonto". Corso digitale interattivo di ginnastica artistica. Editore sconosciuto
- Gruzza Ado.** 2013 "Il metodo distribuito" Il futuro dell'allenamento della forza e dell'ipertrofia funzionale. Edizioni Pure Power.
- Lamberti A.** 2006. "JollyPower" Metodi di allenamento fisico e mentale per l'arrampicata sportiva. Edizioni versante sud
- Low Steven.** 2011. "Overcoming Gravity" a Systematic approach to Gymnast and bodyweight Strength
- Katch F.I. Katch V.L. McArdle W.D.** 2007. Fisiologia applicata allo sport. Casa editrice Ambrosiana
- Kraemer W.J. Zatsiorsky V.M.** 2008. Scienza e pratica dell'allenamento della forza. Caletti e Mariucci Editori
- Manno R.** 1989. Fondamenti dell'allenamento sportivo. Zanichelli
- Miletto U.** 2011. Guida PitBull Training. Filosofia, esercizi e programmi d'allenamento. Co Studio Miletto

Bibliografia

Pignatti E. 1992. "Forza e Velocità". Allenamento differenziato per ogni sport. Edizioni Mediterranee

Sommer C. 2008. Building the Gymnastic Body. The scienze of gymnastic strength training. Olympic Bodies LLC

Tabata I et al. Metabolic profile of high intensity intermittent exercises. Med Sci Sports Exer 1997 mar;29(3):390-95.

Tabata I et al. Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO_{2max}. Med Sci Sports Exer 1996 oct;28(10):1327-30.

Tasouline P. 2003. The Naked Warrior – Dragon Door Publications

Tasouline P. 1999. Power to the People – Dragon Door Publications

Tasouline P. 2006. La sfida del Kettlebell Russo. Sandro Ciccarelli Editore.

The CrossFit Training guide. Editore CrossFit, inc

Il coach Claudio Negro

Nasce nel 1977 a Castellamonte (Torino). Ha studiato presso la facoltà di Medicina e Chirurgia dell'università degli studi di Torino classi professioni sanitarie".



Ha maturato un'esperienza ventennale nell'ambito delle arti marziali e degli sport da combattimento prima come atleta e poi come istruttore e preparatore. Personal Trainer tra i massimi esperti a livello nazionale di Calisthenics. Co-fondatore di **Burningate- Calisthenics Evolution Skills** per la quale svolge anche un ruolo di docente formatore.

Ideatore del metodo **CalisthenicSport** e di numerose guide per l'allenamento legate al suo metodo

Seguilo sui suoi Canali

www.CalisthenicSport.it

