

# IL WAVE SYSTEM

COSTRUIRE IL CORPO

*perfetto*



6 CICLI COMPLETI DI ALLENAMENTO PER RAGGIUNGERE LA TUA FORMA FISICA MAI RAGGIUNTA



# **IL WAVE - SYSTEM**

**il sistema di allenamento per  
un corpo sodo e definito!**

## **PREMESSA**

Questo libro è il frutto di un lavoro iniziato da alcuni anni, dove ho provato a testarlo su me stesso e decine di miei clienti.

Il sistema nasce dall'esigenza personale di avere un programma di allenamento completo che vada a lavorare contemporaneamente su più aspetti e quindi ottimizzi velocemente il risultato in termini di massa, forza e definizione.

Si tratta di un sistema adatto a persone almeno di medio livello, che sappiano maneggiare correttamente gli attrezzi e che conoscano la fisiologia del corpo in modo da andare a personalizzare il programma in base alle proprie necessità.

Come scoprirete, il tutto è reso decisamente semplice perchè così' deve essere. Mi accorgo sempre più spesso che si va alla ricerca di tecniche avanzate quando ancora non si sono metabolizzate quelle base...è come prendere la patente e pretendere di guidare fin da subito un bolide da 300 cavalli! Ci si fa solo del male.

*Ringraziamenti*

Ringrazio il collega Umberto Miletto, fonte di ispirazione per il progetto e per gli aspetti di completamento del programma.

Ringrazio Alessandro Mainente, per il supporto in alcune fasi tecniche del programma.

Ringrazio tutti i miei clienti che direttamente e non, si sono sottoposti alla distruzione muscolare con questo sistema di allenamento.

## **BASI DEL WAVE - SYSTEM**

Una delle cose che la gente non rispetta durante gli allenamenti, sono le pause. Non ci si porta dietro un timer e ci si perde in chiacchiere tra un set e l'altro, rendendo il tutto una perdita di tempo.

Proprio per questo motivo nel wave-system non sono previste pause...o meglio sono previste indirettamente.

Mentre un muscolo riposa, l'antagonista o quello di un altro distretto lavora, facendo in modo che non sia necessario tenere il tempo di recupero "manualmente".

### **Aspetto numero 1:**

Non ci sono pause tra gli esercizi, nè tra i blocchi, giusto il tempo di rifiatare.

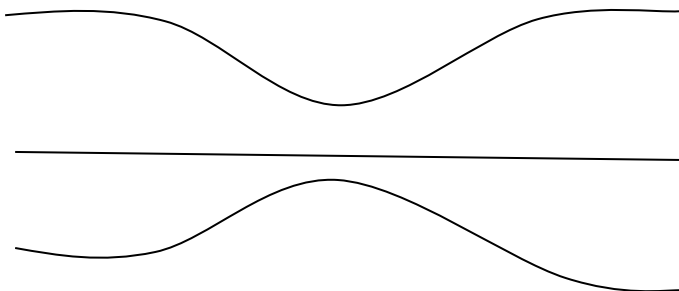
Sono un gran sostenitore del lavoro ad alta intensità...funziona molto più di altri, ed ho deciso di impiegarlo anche qui.

Solitamente si cerca una continuità di lavoro durante l'anno e questo programma prevede proprio questo! L'ho studiato in varie fasi, della durata di circa 6 settimane nelle quali si va a sviluppare un aspetto piuttosto che un altro, ottimizzando quindi gli sforzi in un determinato settore.

## **Aspetto numero 2:**

Macrociclicità degli allenamenti, che ci accompagnerà per 6 programmi della durata di 9 mesi.

Wave significa onda. Una volta iniziato a pensare all'allenamento mi sono messo a riflettere su quello che poteva essere il nome più adatto per questo programma. Un giorno, dopo aver disegnato su una lavagna il programma per farlo eseguire ad un cliente, mi sono accorto che aveva un aspetto crescente e poi decrescente e nel mezzo una corrente costante. La stessa cosa che avviene con il moto ondoso! Da qui il nome WAVE...ma vediamo in cosa consiste.



Ogni gruppo di lavoro è formato da 3 esercizi, si parla quindi di triset, che variano il numero di ripetizioni di triset in triset.

### Aspetto numero 3:

Ogni onda corrisponde ad un esercizio. Ogni esercizio, in base alle ripetizioni, sale o scende per ritornare alla fine allo stato iniziale.

La suddivisione dei periodi di allenamento durante l'anno viene chiamata periodizzazione dell'allenamento. E' qui che si comincia a parlare di cicli di allenamento.

Ogni ciclo di allenamento ha uno specifico obiettivo da perseguire. Sotto questo aspetto, il wave segue le linee guide classiche della periodizzazione come segue:

<b>OBIETTIVO FINALE</b>	CRESCITA MUSCOLARE E DEFINIZIONE
<b>DURATA PROGRAMMA</b>	9 MESI
<b>PRIMO CICLO</b>	ADATTAMENTO AL SISTEMA WAVE
<b>SECONDO CICLO</b>	AVVICINAMENTO IPERTROFIA
<b>TERZO CICLO</b>	IPERTROFIA
<b>QUARTO CICLO</b>	FORZA
<b>QUINTO CICLO</b>	DEFINIZIONE
<b>SESTO CICLO</b>	CIRCUITI DI MANTENIMENTO

Questo sistema vi permetterà di costruire massa, mantenendo la forza e senza trascurarla. Poichè il sistema è ad alta intensità non verrà trascurata neppure la resistenza.

Si tratta di un programma generale, che mira a potenziare il corpo a 360°.

Affrontato nel modo corretto, il sistema produce indolenzimenti muscolari che sopraggiungono in genere dopo uno o due giorni e che sono comunemente chiamati DOMS.

Durante gli allenamenti andrete quasi sempre a sudare, si tratta infatti di allenamenti dove si fatica parecchio.

Se non state sudando significa che le pause sono troppo lunghe...o i carichi troppo leggeri!

Noto spesso la paura del peso...non abbiate paura!

Se alla fine di una serie non sentite fatica, significa che il muscolo non viene stimolato e non crescerà mai!

Quindi iniziate ad aumentarli.

Gli esercizi che trovate nei diversi cicli sono stati studiati utilizzando quelli multiarticolari, monoarticolari e complementari.

Potrete semplicemente utilizzare quelli proposti o se siete un bravo Personal Trainer, sarete sicuramente di personalizzare le schede di allenamento, utilizzando altri esercizi o sostituendo



la combinazione degli stessi senza alterarne però il concetto di base andando quindi adattare l'ordine degli esercizi in base ai muscoli che volete sviluppare maggiormente.

Per facilitare questo lavoro, ecco una panoramica che suddivide gli esercizi mono-articolari da quelli multi-articolari.

### **ESERCIZI MULTIARTICOLARI**

Gli esercizi bi- o multi-articolari, come indica il termine stesso, sono movimenti che coinvolgono due o più articolazioni e, conseguentemente, un maggior numero di distretti muscolari (ad es: le distensioni su panca piana con il coinvolgimento delle articolazioni: scapolo-omeroale e radio-omeroale).

### **ESERCIZI MONOARTICOLARI**

Quelli definiti invece mono-articolari ( o 'complementari' perché, di norma, sempre associati ad uno o più multi-articolari) sono esercizi che, nel loro movimento, coinvolgono una sola articolazione e, nello specifico e in via diretta, un solo gruppo muscolare principale (ad es: le croci su panca con manubri, con coinvolgimento esclusivo dell'articolazione scapolo-omeroale e dei muscoli pettorali in primis).

GRUPPO MUSCOLARE	TIPO DI ESERCIZIO	
	MONO-ARTICOLARE	BI- o MULTI-ARTICOLARE
Petto	Croci con manubri su panca	Distensioni su panca con bilanciere
	Cross over ai cavi	Distensioni su panca con manubri
		Chest press
		Piegamenti a terra
Dorso	Pull-over	Lat machine avanti a presa larga pronata
		Lat machine avanti a presa stretta supinata
		Rematore con manubrio o con bilanciere
		<u>Pulley</u>
Spalle	Alzate laterali	Lento avanti con bilanciere
	Alzate frontali	Military press con manubri
		Shoulder press
		Tirate al mento
Bicipiti	Alzate laterali con busto a 90°	
	curl in piedi con bilanciere	curl in piedi con bilanciere *(con cheating)
	Curl su panca Scott	
	Curl alterni	Curl alterni (con cheating)*
	Curl concentrati	
Tricipiti	Curl ai cavi	
	Push down al cavo	Distensioni a presa stretta su panca piana
	Distensioni sul capo	Dips alle parallele
	French press	Piegamenti tra panche
	Distensioni dietro	
Gambe e glutei	Leg extension	Squat
	Leg curl	<u>Leg press</u>
	Abductor machine	Stacchi
	Adductor machine	Affondi sagittali
		Step up-step down
	Estensioni dietro per glutei in quadrupedia	Spinte del bacino da decubito supino
		Glutesu machine

Addome	crunch	v-up
	Sit up	
		Leg raise

(fonte: mypersonaltrainer)

## **IL WAVE IN PRATICA**

Il sistema di allenamento prevede un triset di esercizi da ripetere per sette volte.

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP	REP	REP
A	14	12	10	8	10	12	14
B	10	10	10	10	10	10	10
C	8	10	12	14	12	10	8

### **COME SI ESEGUE**

Si inizia dall'esercizio A e si fanno 14 rep, poi si passa velocemente all'esercizio B e si fanno 10 rep, poi si passa all'esercizio C e si fanno 8 rep.

Poi si riparte dall'esercizio A x 12, B x 10 e C x 10 e si continua in modo ciclico.

### **CARICHI E RECUPERI**

La prima serie da 14 dovete riuscire a portarla a termine con uno scarto di una o due ripetizioni , mentre la successiva da 12 ti capiterà di dover appoggiare il peso 1 o 2 volte.

Se arrivi al terzo set che non hai ancora appoggiato i pesi a terra, significa che il carico utilizzato è troppo leggero.

In pratica fai 15 ripetizioni, cambi esercizio e ne fai 10, cambi esercizio e ne fai 8.

Lavoreremo all'incirca al 65/70% del massimale.

Rifiati qualche secondo e ricominci facendo 12 ripetizioni del primo, sempre 10 del secondo e 10 del terzo...e avanti fino alla fine dei 7 set.

Il recupero è il minimo possibile!

Obiettivo del set è finire nel più breve tempo possibile, infatti dovrai annotare il tuo tempo ad ogni allenamento e cercare di migliorarlo ogni volta.

**Quando avrai migliorato il tempo del 10%, andrai ad aumentare i carichi utilizzati del 5%.**

Prima di cominciare il wave, dovremo testare il livello muscolare di partenza.

Un ottimo sistema è il test Miletto dei 30'.

Puoi dedicare un giorno ad ogni esercizio. Ripeterai il test alla fine di ogni ciclo.

## **TEST DEI 30 MINUTI - DENSITA'**

### **MUSCOLARE**

Questo test ti permetterà di testare la tua forza ipertrofica, ossia quella forza che interviene al 70-80% del valore di forza dinamica massima, e rappresenta quel carico in cui è possibile ottenere i maggior guadagni di volume muscolare.

#### **Test: esecuzione**

Svolgi questo test nella settimana seguente quella di scarico, quando avrai recuperato il periodo di carico e sarai nella condizione di massima forma.

Dedica a questo test una settimana e lavora su tre, al massimo cinque, esercizi fondamentali.

Inizia con i tre esercizi base per eccellenza : panca piana, trazioni alla sbarra e squat.

Questi esercizi sono considerati base perchè attivano principalmente i muscoli più grandi e potenti del nostro corpo ed indirettamente una serie di altri muscoli più piccoli.

Il test è facile e consiste nell'eseguire il maggior numero di ripetizioni possibile in 30 minuti di lavoro. Quello che ti interessa è il numero totale di ripetizioni finali. La modalità con cui le eseguirai è a tua completa scelta. Puoi scegliere la strategia che meglio si adatta al tuo corpo. In tanti partono con un numero di ripetizioni basso, 3-5 ripetizioni, eseguono

una pausa breve (circa 20-30 secondi) e continuano così fino al termine dei 30 minuti.

È normale, con l'avanzare del tempo, ridurre le ripetizioni, fino a giungere anche a un singolo colpo nel tentativo di eseguire il maggior numero di ripetizioni.

Ho scelto un tempo di 30 minuti perché lo ritengo un intervallo ideale di stress per valutare le capacità del complesso muscolare, interessato a lavorare in un range di carico ipertrofico. Ti accorgerai come gli ultimi 10 minuti risulteranno significativi per l'andamento del test.

Segna anche le ripetizioni a 10 e 20 minuti per analizzare l'andamento delle ripetizioni nel tempo, che potrebbero essere significative.

Lavora sempre in sicurezza durante l'esecuzione di questo test e, se i casi lo necessitano, fatti seguire da un istruttore o un personal trainer, in modo da evitare spiacevoli infortuni.

Il numero totale di ripetizioni che avrai eseguito al 70% del carico massimale determinerà il tuo livello ipertrofico, ossia la capacità di lavorare in un ambiente e per un tempo ipertrofico.

ESERCIZIO	RIPETIZIONI ESEGUITE AL 70% DEL MASSIMALE				
	INSUFFICIENTE	SUFFICIENTE	DISCRETO	BUONO	OTTIMO
Panca Piana	< 50	51 - 70	71 - 90	91 - 110	> 111
Trazioni o Lat Machine	< 60	61 - 90	91 - 120	121 - 150	> 151
Squat o Pressa	< 80	81 - 110	111 - 140	141 - 170	> 171



## **RISCALDAMENTO**

Il riscaldamento di ogni sessione di allenamento è fondamentale.

Un riscaldamento fatto correttamente ha un duplice effetto positivo: previene gli infortuni e predispone il corpo ad un allenamento efficace. E' come scaldare il motore della macchina qualche minuto d'inverno, prima di partire.

Se partiamo a motore freddo la macchina non avrà scaldato a sufficienza il carburante e l'olio motore, con il rischio di saltellare e non trasmettere in modo ottimale il carburante.

Succede la stessa cosa per il nostro corpo.

Dobbiamo preparare le articolazioni agli stimoli e scaldare le fibre muscolari. Lo so che siamo di fretta, che è noioso ma sappi che è fondamentale. Saltare il riscaldamento potrebbe compromettere il risultato futuro...per cui, fallo!

Ecco alcuni semplici esercizi su cui investire pochi minuti prima di iniziare la tua sessione.

## MOBILITY:

- Extrarotazioni con bacchetta a braccia tese (almeno 30 movimenti avanti e indietro)
- Esercizi di rotazione polsi, gomiti, bacino, ginocchia e caviglia.

## RISCALDAMENTO ATTIVO

- 5' / 1000 mt di vogatore
- 2' / 4' di corda
- 2' / 3' corsa sul posto leggera
- 50 Jumping Jack

## RISCALDAMENTO MUSCOLARE

- A corpo libero: 10 squat + 10 affondi per gamba + 15 situp (o esercizio a scelta per l'addome)

## STRETCHING

A fine allenamento dedichiamo almeno 5' allo stretching, andando ad allungare le fasce muscolari principali che abbiamo coinvolto durante l'allenamento, tenendo in allungamento il muscolo per almeno 30' secondi.

## **PRIMO CICLO: ADATTAMENTO AL WAVE**

Questo primo ciclo è specifico per due motivi. Che siate in corso di allenamento o abbiate appena iniziato la nuova stagione dopo settimane di stop, vi consiglio di iniziare da qui per familiarizzare con il sistema ed attivare il vostro fisico a stimoli nuovi.

Il primo ciclo è suddiviso in 3 sessioni settimanali in stile full body ciascuna.

Utilizzeremo esercizi multiarticolari per stimolare diverse catene di muscoli con un solo movimento.

In particolare cercheremo inoltre di utilizzare un triset che comprenda esercizi di : spinta, trazione per la parte superiore ed uno multiarticolare per la parte inferiore.

Il peso utilizzato per questo ciclo è quello con cui riusciresti a fare 15 ripetizioni.

## GIORNO 1

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Panca Piana	14	12	10	12	14
Rematore 1 man	10	10	10	10	10
Squat	10	12	14	12	10

rec 3'

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Tirate al mento	14	12	10	12	14
Curl bilanciere EZ	10	10	10	10	10
Stacchi rumeni	10	12	14	12	10

rec 3'

ESERCIZIO	REP
Situp	3xmax

## GIORNO 2

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Spinte man inclin	14	12	10	12	14
Trazioni	10	10	10	10	10
Step up manubri	10	12	14	12	10

rec 3'

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Lento avanti man	14	12	10	12	14
Curl hammer	10	10	10	10	10
Hyper Extension	10	12	14	12	10

rec 3'

ESERCIZIO	REP
Crunch libretto	3xmax

## GIORNO 3

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Pushup	14	12	10	12	14
Pulley/rematore bilanciere	10	10	10	10	10
Stacco sumo	10	12	14	12	10

rec 3'

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Panca Stretta	14	12	10	12	14
Curl panca inc	10	10	10	10	10
Affondi	10	12	14	12	10

rec 3'

ESERCIZIO	REP
Side bend	3x20/15/10

## **SECONDO CICLO: ADATTAMENTO**

### **IPERTROFICO**

Con questo secondo ciclo inizieremo la fase di preparazione per creare muscolo e fare in modo che il tuo corpo inizi ad essere compatto e nn più flaccido. Il primo esercizio sarà multiarticolare, il secondo opposto al multiarticolare ed il terzo nuovamente multiarticolare al primo. Carichi al 50-60% del massimale e rest giusto per rifiatare. Ogni blocco di lavoro deve durare circa 15/20'. Se finisci prima di 15' aumenta i carichi.

#### **GIORNO 1**

<b>ESERCIZIO</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>
Panca piana man	14	12	10	12	14
Trazioni presa larga	6	6	6	6	6
Panca incl.man	10	12	14	12	10

Rec 4 '

<b>ESERCIZIO</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>
Rematore bil.	14	12	10	12	14
Pushup	10	10	10	10	10
Pulley/Traz inverse	10	12	14	12	10

rec 4'

<b>ESERCIZIO</b>	<b>REP</b>
Crunch + peso	3xmax

## GIORNO 2

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Squat / Pressa	14	12	10	12	14
Plank	1'	1'	1'	1'	1'
Bridge con bil.	10	12	14	12	10

Rec 3/4'

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Sollev gambe spalliera	14	12	10	12	14
Stacchi da terra	10	10	10	10	10
Doppio crunch	10	12	14	12	10

rec 3'

ESERCIZIO	REP
Affondi	tabata

## GIORNO 3

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Push Press	14	12	10	12	14
Curl bilanciere EZ	6	6	6	6	6
Tirate al mento	10	12	14	12	10

Rec 3/4'

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Curl hammer 45°	14	12	10	12	14
Arnold Press	10	10	10	10	10
Panca presa stretta	10	12	14	12	10

Rec 3/4'

ESERCIZIO	REP
Estensione tricipiti Alzate laterali Curl manubri Alzate frontali	tabata

Utilizza lo stesso peso in ogni esercizio.



## **TERZO CICLO: IPERTROFIA**

Il terzo ciclo è dedicato alla massa pura. Consiglio una discreta preparazione e quindi seguire i due step precedenti prima di approcciare al terzo ciclo. Ci troveremo ad affrontare il primo esercizio come complementare al secondo in modo da pre-affaticarlo. Il secondo sarà un complementare, mentre il terzo un multiarticolare opposto. Le ripetizioni del secondo esercizio aumenteranno ed anche l'intensità dell'allenamento

### **GIORNO 1**

<b>ESERCIZIO</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>
Croci su inclinata	12	10	8	10	12
Panca inclinata	8	8	8	8	8
Trazioni sbarra negative	8	10	12	10	8

rec 3'

<b>ESERCIZIO</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>
Pullover	12	10	8	10	12
Rematore bilanciere quadra bar	8	8	8	8	8
Panca piana	8	10	12	10	8

rec 3'

<b>ESERCIZIO</b>	<b>REP</b>
Crunch su inclinata	3xmax

## GIORNO 2

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Leg Extension	12	10	8	10	12
Squat	8	8	8	8	8
Stacchi rumeni	8	10	12	10	8

rec 3'

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Leg Curl/ Hyperextension	12	10	8	10	12
Stacchi da terra	8	8	8	8	8
Affondi	8	10	12	10	8

rec 3'

ESERCIZIO	REP
Crunch inversi	3xmax

## GIORNO 3

<b>ESERCIZIO</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>
Alzate Lateral	12	10	8	10	12
Arnold Press	8	8	8	8	8
Alzate piegato 90°	8	10	12	10	8

rec 3'

<b>ESERCIZIO</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>
Curl bilanciere EZ	12	10	8	10	12
Trazioni presa inversa	8	8	8	8	8
Dip alle parallele	8	10	12	10	8

rec 3'

<b>ESERCIZIO</b>	<b>REP</b>
Doppio crunch	3xmax

## VARIANTE SU 4 GIORNI

Questa variante è studiata per portare le sedute a 4 volte a settimana.

### GIORNO 1

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Croci su inclinata	12	10	8	10	12
Panca inclinata	8	8	8	8	8
Trazioni	8	10	12	10	8

rec 3'

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Pullover	12	10	8	10	12
Rematore bilanciato	8	8	8	8	8
Panca piana	8	10	12	10	8

rec 3'

ESERCIZIO	REP
Crunch su inclinata	3xmax

## GIORNO 2

<b>ESERCIZIO</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>
Leg Extension	12	10	8	10	12
Squat	8	8	8	8	8
Stacchi da terra	8	10	12	10	8

rec 3'

<b>ESERCIZIO</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>
Leg Curl/Hyperext	12	10	8	10	12
Stacchi rumeni/swing	8	8	8	8	8
Affondi	8	10	12	10	8

rec 3'

<b>ESERCIZIO</b>	<b>REP</b>
Crunch inversi	3xmax

## GIORNO 3

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Alzate frontali	12	10	8	10	12
Lento avanti	8	8	8	8	8
Alzate piegato a 90°	8	10	12	10	8

rec 3'

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Alzate laterali	12	10	8	10	12
Traz dietro la nuca	8	8	8	8	8
Arnold Press	8	10	12	10	8

rec 3'

ESERCIZIO	REP
Situp	3xmax

## GIORNO 4

<b>ESERCIZIO</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>
Curl bilanciere EZ	12	10	8	10	12
Trazioni presa inv	8	8	8	8	8
Dip alle parallele	8	10	12	10	8

rec 3'

<b>ESERCIZIO</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>
French Press	12	10	8	10	12
Panca stretta	8	8	8	8	8
Curl hammer	8	10	12	10	8

rec 3'

<b>ESERCIZIO</b>	<b>REP</b>
Crunch inv	3xmax

## **QUINTO CICLO: VOLUME**

Lavorando su due diversi cicli energetici, lattacido e alattacido, questo programma ti permetterà di mantenere un volume muscolare notevole, facendo in modo di risaltare anche la definizione.

Ho pensato ad un allenamento, dove ti concentrerai su un gruppo muscolare specifico ogni volta.

Puoi allenarti sempre a giorni alterni facendo tutto il lavoro nell'arco di due settimane, seguendo questo schema:

LUN: giorno 1

MART: riposo

MERC: giorno 2

GIOV: riposo

VEN: giorno 3

SAB: riposo

DOM: riposo

LUN: giorno 4

MART: riposo

MERC: giorno 5

GIOV: riposo

VEN: giorno 1

e così via...

Oppure passa alla variante su 4 giorni ed allena tutto il corpo in una settimana, allenandoti LUN, MART, GIOV e VEN.



Nelle ripetizioni basse il carico sarà intorno al 65% del massimale mentre nella serie ad alte ripetizioni si utilizzerà un carico molto leggero, quasi la metà di quello utilizzato in precedenza. Se volete semplificare nelle alte usate un carico che sia la metà di quelle pesanti. Sarà normale che durante le alte ripetizioni risulti necessario appoggiare il peso e rifiatare qualche secondo. Dovrai preparare quindi due manubri o due bilancieri per ogni esercizio

## GIORNO 1: petto

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Panchetta manubri	7	21	7	21	7
Panca piana	8	8	8	8	8
Croci su panchetta	21	7	21	7	21

rec 3'

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Croci su inclinata 30°	7	21	7	21	7
Pushup piedi su rialzo	8	8	8	8	8
Spinte su inclinata 30°	21	7	21	7	21

rec 3'

ESERCIZIO	REP
ABS	3xmax

## GIORNO 2: gambe

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Affondi manubri	7	21	7	21	7
Squat	8	8	8	8	8
Leg Extension	21	7	21	7	21

rec 3'

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Hyperextension	7	21	7	21	7
Bridge con bilanciere	8	8	8	8	8
Stacchi rumeni	21	7	21	7	21

rec 3'

ESERCIZIO	REP
Swing	3x20/15/10

## GIORNO 3: spalle

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Cuban Press	7	21	7	21	7
Push Press Bilanciere	8	8	8	8	8
Alzate laterali	21	7	21	7	21

rec 3'

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Alzate frontali	7	21	7	21	7
Alzate laterali	8	8	8	8	8
Arnold Press	21	7	21	7	21

rec 3'

ESERCIZIO	REP
Doppio crunch	3xmax

## GIORNO 4: schiena

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Pullover	7	21	7	21	7
Trazioni presa larga	8	8	8	8	8
Rematore bilanciato	21	7	21	7	21

rec 3'

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Rematore 1 manubrio	7	21	7	21	7
Trazioni orizzontali	8	8	8	8	8
Tirate al mento	21	7	21	7	21

rec 3'

ESERCIZIO	REP
Bike crunch	3xmax

## GIORNO 5: braccia

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Curl bilanc EZ	7	21	7	21	7
Curl manubri inc	8	8	8	8	8
Curl hammer	21	7	21	7	21

rec 3'

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP
Dip (parallele + panchetta)	7	21	7	21	7
Panca stretta	8	8	8	8	8
French press 1 manubrio	21	7	21	7	21

rec 3'

ESERCIZIO	REP
Situp	tabata

## VARIANTE SU 4 GIORNI

Togli il quarto e quinto giorno e fai questo allenamento al posto degli altri due.

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP	REP
Pullover	7	21	7	21	7	7
Curl bilanciere EZ	8	8	8	8	8	8
French press 1 manubrio	21	7	21	7	21	21

rec 3'

ESERCIZIO	REP	REP	REP	REP	REP	REP
Tirate al mento	7	21	7	21	7	7
Trazioni presa larga	8	8	8	8	8	8
Curl hammer	21	7	21	7	21	21

rec 3'

ESERCIZIO	REP
Situp	tabata

## **QUARTO CICLO: FORZA**

In questo ciclo eseguirai nuovamente il test dei massimali per calcolare le percentuali dei carichi che andrai ad utilizzare in questo macrociclo. Ad ogni triset consiglio di recuperare 2 - 3 minuti, in modo da avere il tempo di recupero necessario per affrontare il secondo set di wave.

### **PRIMA SETTIMANA**

7 colpi al 65% del massimale

6 colpi al 70% del massimale

<b>GIORNO 1</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>
Squat	6	7	6	7	6
V-UP	10	10	10	10	10
Push Press	7	6	7	6	7

<b>GIORNO 2</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>
Stacco da terra	6	7	6	7	6
Crunch obliqui su hyper	15	15	15	15	15
Panca piana	7	6	7	6	7

<b>GIORNO 3</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>
Trazioni alla sbarra + peso	6	7	6	7	6
Dragon fly	8	8	8	8	8
Punto più debole dei fondamentali	7	6	7	6	7

## SECONDA SETTIMANA

6 colpi al 70% del massimale

5 colpi al 75% del massimale

<b>GIORNO 1</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>
Squat	5	6	5	6	5
Crunch inversi	15	15	15	15	15
Push Press	6	5	6	5	6

<b>GIORNO 2</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>
Stacco da terra	5	6	5	6	5
Doppio crunch	15	15	15	15	15
Panca piana	6	5	6	5	6

<b>GIORNO 3</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>
Trazioni alla sbarra + peso	5	6	5	6	5
Crunch obliqui	15	15	15	15	15
Punto più debole dei fondamentali	6	5	6	5	6

## TERZA SETTIMANA

5 colpi al 75% del massimale

4 colpi al 80% del massimale

<b>GIORNO 1</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>
Squat	4	5	4	5	4
Sollevam gambe alla spalliera	15	15	15	15	15
Push Press	5	4	5	4	5

<b>GIORNO 2</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>
Stacco da terra	4	5	4	5	4
Plank	1'	1'	1'	1'	1'
Panca piana	5	4	5	4	5

<b>GIORNO 3</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>	<b>REP</b>
Trazioni alla sbarra + peso	4	5	4	5	4
Plank laterale x lato	15	15	15	15	15
Punto più debole dei fondamentali	5	4	5	4	5

# QUARTA SETTIMANA

4 colpi al 80% del massimale

3 colpi al 85% del massimale

GIORNO 1	REP	REP	REP	REP	REP
Squat	3	4	3	4	3
Crunch doppio	15	15	15	15	15
Push Press	4	3	4	3	4

GIORNO 2	REP	REP	REP	REP	REP
Stacco da terra	3	4	3	4	3
Crunch su fitball	15	15	15	15	15
Panca piana	4	3	4	3	4

GIORNO 3	REP	REP	REP	REP	REP
Trazioni alla sbarra + peso	3	4	3	4	3
Situp	15	15	15	15	15
Punto più debole dei fondamentali	4	3	4	3	4



## **SESTO CICLO: DEFINIZIONE**

Nelle ripetizioni alte, il carico sarà molto basso. Circa la metà o addirittura un terzo del carico con cui fareste 12-15 ripetizioni.

Il peso viene mantenuto sempre lo stesso per lo stesso esercizio. Poichè il lavoro sarà molto pesante non effettueremo esercizi che possono mettere a dura prova l'attivazione multi-articolare.

Sarà normale durante le ripetizioni e necessario appoggiare il peso e rifiatare qualche secondo perchè sentirete un senso di bruciore.

Gli esercizi vanno eseguiti di seguito, sempre in triset, con minima pausa per cambiare esercizio e rifiatare.

Recupero tra ogni set massimo 1'/1'30" , il tempo di cambiare esercizio e ripartire.

## GIORNO 1: petto/tricipiti

ESERCIZIO	REP	REP	REP
Pushup	50	30	50
Croci	30	50	30
Pullover	50	30	50

Rest 3'

ESERCIZIO	REP	REP	REP
Dip panchetta	50	30	50
Estens tric 90°	30	50	30
Pushdown	50	30	50

Rest 3'

Doppio crunch -> 3 x 30

## GIORNO 2 : Quadricipiti/Femorali

ESERCIZIO	REP	REP	REP
Sissy Squat	50	30	50
Affondi	30	50	30
Stepup	50	30	50

Rest 3'

ESERCIZIO	REP	REP	REP
Hyperextension	50	30	50
Gluteus ham rise	30	50	30
Bridge a terra	50	30	50

Rest 3'

Situp + peso -> 3 x 30

### GIORNO 3: Schiena / Bicipiti

ESERCIZIO	REP	REP	REP
Trazioni orizzontali	50	30	50
	30	50	30
Rematore manubri	50	30	50

Rest 3'

ESERCIZIO	REP	REP	REP
Curl bilanciere EZ	50	30	50
Curl hammer	30	50	30
Curl manubri 45°	50	30	50

Rest 3'

Crunch obliqui -> 3 x 30 x lato

### GIORNO 4: Spalle/ABS

ESERCIZIO	REP	REP	REP
Arnold Press	50	30	50
Doppio crunch	30	50	30
Alzate laterali	50	30	50

Rest 3'

ESERCIZIO	REP	REP	REP
Alzate laterali 90°	50	30	50
Crunch inverso	30	50	30
Alzate frontali	50	30	50

Rest 3'

## **GIORNO 5 (facoltativo)**

Allenamento Tabata. Utilizzare l'apparecchio Gymboss o scaricare gratuitamente l'app per il telefonino ed impostare il programma Tabata: 20" di lavoro e 10" di recupero.

Eseguire il Tabata su 4 esercizi a scelta tra i seguenti:

- corda
- rower
- plank
- burpees
- corsa
- box jump
- swing
- situp
- o qualsiasi altro esercizio a corpo libero.

Recupero ad ogni Tabata: 2 minuti

## **TEST 300**

**La sfida 300 è un test ispirato alle forze speciali dei marines USA.**

**Eseguirai il test 300 ogni due settimane.**

Si tratta di un test che misura la forza, la durata cardiovascolare e la resistenza.

L'obiettivo del test è aiutarti a trasformare il corpo e raggiungere un migliore stato fisico.

Il test è composto da 3 prove ed ogni prova vale al massimo 100 punti.

Con il giusto allenamento ogni persona è in grado di raggiungere i 300 punti.

Ovviamente ci arriveremo un po' alla volta. Questo test non richiede una abilità particolare ma semplicemente: trazioni, spinte e corsa.

## **PRIMA PROVA: serie massima di trazioni**

Prendi una sbarra con i palmi rivolti verso l'interno e la presa stretta. (questa presa è generalmente più semplice per iniziare). Inizia l'esercizio totalmente stirato e tirati su finché arrivi con il mento all'altezza della sbarra. Non c'è alcun limite di tempo, quindi puoi riposare tra una trazione e l'altra ma non puoi mai lasciare la sbarra o appoggiare i piedi, altrimenti l'esercizio è terminato.

### **Punteggio Uomo:**

Il punteggio è di 5 punti per ogni trazione e con 20 trazioni si raggiunge il Massimo di 100 punti. Finito l'esercizio, fai una pausa di 5 minuti per riprendere forze e fiato e preparati per il secondo evento

### **Punteggio Donna:**

Il punteggio è di 10 punti per ogni trazione e con 10 trazioni si raggiunge il Massimo di 100 punti.

---

## **SECONDA PROVA: piegamenti sulle braccia**

All'inizio dell'esercizio, le braccia devono essere leggermente aperte. Mantenendo la schiena dritta, piegate i gomiti per abbassando così le spalle fino a toccare quasi il pavimento con il naso e con il mento. Raddrizzate i gomiti per ritornare alla posizione iniziale.

Per fare al meglio l'esercizio, tieni il mento in su e guarda avanti. Fai il numero maggiore di piegamenti senza cambiare la posizione del corpo o piegare la schiena.

Generalmente, chi riesce a fare 8 trazioni, è in grado poi di arrivare ad una ventina di piegamenti.

Esiste un rapporto di 1:3 tra la forza esercitata nelle trazioni in rapporto ai piegamenti. Se questo parametro è tanto diverso, significa avere un rapporto sbilanciato tra muscoli e forza o che il peso forma è ancora distante. Ma non preoccuparti, il programma ha anche l'obiettivo di bilanciare questi parametri.

### **Punteggio Uomo:**

Otterrai 2 punti per ogni piegamento, quindi 50 piegamenti fanno il punteggio massimo di 100.

### **Punteggio Donna:**

Il punteggio è di 4 punti per ogni trazione, quindi 25 piegamenti fanno il punteggio massimo di 100.

---

## **TERZA PROVA: corsa di resistenza**

L'ultimo evento della sfida 300, consiste in una corsa di 4 chilometri a ritmo veloce. Il percorso va fatto in pianura, senza salite o discese. Per facilitarti, ti converrebbe svolgere questo test in un circuito semicircolare, dove sai con precisione a quanto corrisponde ogni giro.

Oppure puoi scegliere un percorso da fare correndo che sia distante solo 2 chilometri e poi tornare indietro. Puoi anche scegliere di correre su un tapis-roulant o correre all'aria aperta.

### **Punteggio Uomo:**

Per gli uomini, l'obiettivo è di completare i 4 chilometri in 18 minuti o meno. Ogni 10 secondi sopra i 18 minuti, togli un punto da 100 ed avrai il tuo punteggio definitivo.

### **Punteggio Donna:**

Per le donne, il punteggio è come quello per gli uomini, tranne che il tempo massimo è di 21 minuti. Per ogni 10 secondi che sei sopra i 21 minuti, sottrai un punto da 100.

L'obiettivo di questo test è avvicinare progressivamente al punteggio Massimo di 300.

Tieni bene a mente che nemmeno atleti allenati sarebbero in grado di raggiungere la prima volta il punteggio massimo, quindi non scoraggiarti se all'inizio non raggiungi punteggi strabilianti.

Potrebbe addirittura accadere di non fare nemmeno un punto la prima volta!

**MIGLIORA OGNI SETTIMANA!**



**TABELLA PROGRESSI**

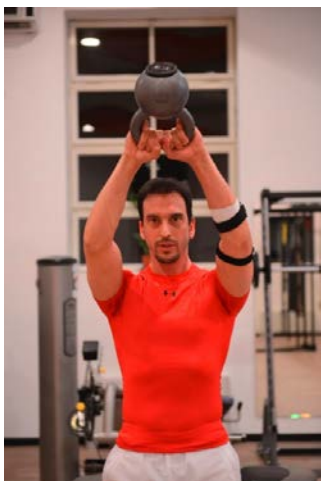
TSC 300 CHALLENGE SCORECARD FOR WOMEN					
WEEK	DATE	PULL-UPS 10 PTS	PUSH-UPS 4 PTS	3-MILE RUN SUBTRACT 1 PT PER 10 SECONDS ABOVE 21:00	TOTAL SCORE
0					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
TSC 300 CHALLENGE SCORECARD FOR MEN					
WEEK	DATE	PULL-UPS 5 PTS	PUSH-UPS 2 PTS	3-MILE RUN SUBTRACT 1 PT PER 10 SECONDS ABOVE 18:00	TOTAL SCORE
0					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

## RISULTATI

Fitness Grades	
300 Score	Grade
300	A+
270 - 299	A
240 - 269	B
210 - 239	C
180 - 209	D
150 - 179	D-
0 - 149	F

## **FOTO ESERCIZI**

## L'AUTORE



Mi chiamo Andrea Padoan, sono un Personal Trainer e Consulente Fitness.

Dopo oltre 10 anni passati all'interno di aziende commerciali a fare lavoro di ufficio, ho capito che dovevo lavorare a qualcosa di gratificante per me stesso ed utile per chi mi stava attorno.

Sono arrivato sempre di più alla consapevolezza che nella mia vita la missione è quella di far conoscere alle persone che esiste la possibilità, in maniera molto semplice, di vivere meglio ed in salute.

Dopo conferme continue attraverso numerose esperienze, ho deciso di farla diventare la mia professione.

Sono stato anche io uno come te, come tanti altri...che tornato a casa dal lavoro si sentiva così stanco da premere il pulsante "OFF" sino al giorno dopo. Oggi la mia vita è cambiata. Dove prima la mia giornata finiva, ora inizia davvero! Il pulsante "OFF" è diventato "ON".

Ho potenziato la resistenza allo stress mentale, la resistenza fisica; ho insegnato al mio corpo il significato di vera stanchezza, ho eliminato farmaci, ho raggiunto una piacevole forma fisica, ho raddoppiato la mia forza e resistenza, ho ritrovato in me una energia sepolta che rischiava di rimanere sotterrata per sempre.

Quello che avevo iniziato come passione, è diventato oggi il mio lavoro.

**In qualità di Personal Trainer aiuto, sostengo e motivo i miei clienti a raggiungere i risultati estetici, di performance e recupero funzionale che desiderano attraverso allenamenti e consigli alimentari formulati in base alle singole e personali caratteristiche.**