

# SCHEMA A/B/C/D — Versione 2.0 (Definitiva)

Questa scheda è calibrata sul tuo livello attuale (fine novembre 2025). Ogni giorno contiene:

- esercizi principali
- volumi realistici
- progressioni integrate
- note tecniche sui punti critici

L'obiettivo:

- aumentare la forza funzionale
- migliorare controllo del core
- completare il percorso verso i 15 push-up "master"
- avanzare nei glutei (hip thrust / ponte monopodalico)
- consolidare stabilità e postura

## ■ GIORNO A — Spinta + Core (Focus: Push-up)

### 1) Push-up (progressione verso 15 unbroken)

4×8–12

→ tutte pulite, niente corpo appoggiato a terra

+ 1 serie finale AMRAP (massimo delle ripetizioni tecnicamente perfette)

Cluster intelligente:

Se non riesci a fare tutte le ripetizioni in continuo,  
tieni la posizione di plank a braccia dritte per 5–10"  
e poi riprendi.

### 2) Military Press con elastico

4×12

Usa elastico rosso.

Trazione lineare, non barare con la schiena.

### 3) Chest Press con elastico (da porta)

3×15

### 4) Triceps Band Extension

3×12–15

Elastico dietro la testa, gomiti fermi.

### 5) Dead Bug avanzato

3×12 per lato  
Bacino in retroversione, lombari in contatto.

---

## 6) Side Plank

3×45–60" per lato

---

# ■ GIORNO B — Lower Body (Glutei avanzati)

## 1) Air Squat con banda nera

4×15

---

## 2) Affondi

3×12 per lato

---

## 3) HIP THRUST – Livello 2 (scegli una a seduta)

3×10–12

Varianti (rotazione settimanale consigliata):

- A) doppio elastico (nero + rosso)
- B) hip thrust elevato (spalle su sedia/letto)
- C) single-leg hip thrust

Ogni ripetizione:

- salita *veloce*
  - 2" isometria in alto
  - discesa *lenta*
- 

## 4) Ponte monopodalico avanzato

4×12 per lato

- banda NERA
  - 2" isometria in alto
  - piede d'appoggio rialzato (gradino/blocco)
- 

## 5) Leg Raises

3×12

## GIORNO C — Trazione + Bicipiti

### 1) Rematore elastici doppio (nero+rosso)

3×15  
+ 2" pausa in massima trazione  
+ 3" discesa lenta

 Quando lo senti "troppo facile", passiamo alla variante unilaterale.

### 2) Face Pull elastico

3×20

 Antidoto agli errori di postura nei push-up.  
Mantiene le spalle sane.

### 3) Curl con elastico

3×12–15

### 4) Hammer Curl

3×10

### 5) Reverse Crunch

3×15

## GIORNO D — Lower + Core + Stabilità (aggiornato sui tuoi dati di stamattina)

### 1) Corda (SKILL)

5×1' pratica  
→ sequenze da 1–3 salti  
→ pausa 1'

 La corda per ora è coordinazione, non cardio.

## 2) Jump Squat

---

3×6–8  
(qualità, non quantità)

Se tra 5 e 8 vai in crisi → fermati a 6.  
È un esercizio esplosivo, non "da resistenza".

---

## 3) Rematore elastici (doppio)

---

3×15  
(stesso schema del Giorno C)

---

## 4) Plank Shoulder Tap (versione avanzata)

---

3× (5 tap/lato + 5–10" plank perfetto tra un tap e l'altro)

Bacino fermo.  
Se si muove più di 1–2 cm → resetta e riparti.  
Qualità > numero.

---

## 5) AB Wheel (forma perfetta)

---

3×10–12

Con retroversione del bacino:  
→ esecuzione corretta  
→ addominali laterali attivati  
→ niente stress lombare

---

## 📌 NOTE TECNICHE FINALI

---

- Se un giorno sei stanco, salta l'esplosività, non la tecnica.
  - Se senti formicolii lombari → riduci ROM nell'AB wheel.
  - Se i push-up migliorano → aumenteremo le varianti (diamond, declinati...).
  - Se i glutei diventano "facili" anche a livello 2 → passiamo all'isometria lunga e alle pause da 3–5".
  - Il core che stai sviluppando (obliqui ben visibili!) è un chiaro segnale di alta qualità di esecuzione.
- 

## 🏆 OBIETTIVI DEL CICLO 2.0 (4–6 settimane)

---

- ✓ 15 push-up unbroken
- ✓ hip thrust avanzato stabile
- ✓ linee laterali (obliqui) visibili sempre, non solo al mattino

- ✓ AB wheel 3x12 perfette
  - ✓ salto alla corda: 10 salti consecutivi
  - ✓ ponte monopodalico avanzato "facile"
- 

## Fine scheda 2.0

Pronta per essere aggiunta a FITNESS\_2025-11.