

MARTEDÌ — UPPER VERTICALE (Pull/Push)

- ☐ Pull-up alla sbarra **4 × 6**

Gradino sotto i piedi. Forma > reps.

- ☐ Military Press elastico **4 × 12–15**

Seduto, schiena appoggiata, solo spalle.

- ☐ Plank standard **3 × 45–60"**

Glutei attivi, respirazione diaframmatica.

- ☐ Plank shoulder tap **3 × 20/lato**

Bacino stabile → minimo movimento laterale.

MERCOLEDÌ — UPPER ORIZZONTALE (Pull/Push)

- ☐ Rematore elastico **4 × 15**

Elastico/i sotto i piedi, gomiti stretti al busto.

- ☐ Push-up (manici) **4 × 8**

Obiettivo: 4×15 entro aprile. Forma perfetta > volume.

- ☐ Side plank **3 × 30"/lato**

Attiva obliqui + stabilizzatori anca.

- ☐ Bird-dog **3 × 10/lato**

Coordinazione core + glutei (nessun "pensiero").

PRINCIPI FONDAMENTALI VBR

- Forma perfetta > numero di ripetizioni
- Progressione = più tensione o più controllo, mai più esercizi
- Ogni movimento serve un pattern biomeccanico specifico
- Il recupero è parte integrante dell'allenamento
- Core automatico: niente AB Wheel → solo plank variati

VENERDÌ — LOWER + LATERALE

- ☐ Goblet Squat elastico **4 × 15**

Elastico X-Heavy sotto i piedi, profondità ≥ parallelo.

- ☐ Romanian Deadlift elastico **4 × 12–15**

Spingi indietro i fianchi, schiena neutra.

- ☐ Alzate laterali elastico **4 × 15**

Braccia leggermente piegate, solleva fino a spalle.

- ☐ Affondi camminati (opzionale) **3 × 10/gamba**

Solo se tempo residuo.

✓ **Scale a 2 a 2 già integrate nella vita quotidiana**

SABATO — RSC (Cardio Funzionale)

- ☐ Jump Rope — Skill Work **5 min**

Focus su polsi, ritmo, atterraggio morbido. Non contare reps.

- ☐ Cardio Circuit **3 round**

– Jump squat: 15

– Push-up: 15

– Rematore elastico: 15

– Plank shoulder tap: 1'

– Side plank: 30"/lato

– Recupero: 60"

FLUSSO SETTIMANALE

Lunedì: riposo attivo (NEAT elevato)

Martedì: UPPER VERTICALE

Mercoledì: UPPER ORIZZONTALE

Giovedì: riposo attivo

Venerdì: LOWER + LATERALE

Sabato: RSC

Domenica: SunshinEat + riposo totale