

## 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

SCHEDA VBR 2.0 — Stampato: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ — Plastificato: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## 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