

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 (scegline 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 3×12 perfette
 - ✓ salto alla corda: 10 salti consecutivi
 - ✓ ponte monopodalico avanzato "facile"
-



Fine scheda 2.0

Pronta per essere aggiunta a FITNESS_2025-11.