

# Organico Lifted

DEC./DECLINE	Ogni esercizio con scritto DECLINE è semplicemente uguale all'esercizio base ma con i piedi su un rialzo come una sedia. Ad esempio Decline push ups = push ups classiche con i piedi su un rialzo.
JUMP/CLAP	Ogni esercizio con scritto JUMP o CLAP è uguale all'esercizio base ma con un salto nel caso di JUMP o una spinta con le braccia seguita da un battito di mani nel caso di CLAP
PIRAMIDALE	Ogni esercizio con scritto PIRAMIDALE si svolge partendo da 1 ripetizione dell'esercizio, poi fare pochi secondi di pausa e fare 2 ripetizioni di nuovo qualche secondo e poi 3 rep, e così via. Si va avanti fino a quando si riesce, se si arriva da esempio a 5 ripetizioni di fila si ci ferma, si fa una pausa un po più lunga e poi si fa la strada inversa di nuovo fino ad 1. E' un ottimo metodo per migliorare molto in un esercizio.
WEI/WEIGHTED	Per Weighted si intende l'esercizio base con l'aggiunta di un peso. Se non si dispone di una cintura da sollevamento o dischi in ghisa va più che bene uno zaino con dentro libri o qualunque peso. La scelta del peso deve permettervi di
SUPERSET	La dicitura (x+y)x N come ad esempio (8+10)x3 è la dicitura dei superset, ovvero 2 esercizi contrapposti fatti di fila senza pausa, per poi fare una pausa più lunga tra ogni serie di superset (circa 1.30)
PsU	Per PsU si intende Push Up, quindi può essere accompagnato da una qualsiasi delle varianti dei piegamenti
PlU	Per PlU si intende Pull Up, quindi può essere accompagnato da una qualsiasi delle varianti delle trazioni
R/Ring	L'esercizio classico che viene però eseguito sugli anelli, spesso l'esecuzione può cambiare, quindi controllare la lista
FL/Floor	Si intende "a terra", quindi la variante dell'esercizio eseguita a terra, non alla sbarra/parallele o agli anelli
Sl/Slow	L'esercizio svolto in maniera molto più lenta del normale, con controllo sia nella fase positiva che soprattutto nella fase negativa.
Ng/Negative	SI intende solo al fase negativa dell'esercizio, nel caso delle trazioni ad esempio sarebbe la fase di discesa.
Pos	Si intende position, ovvero posizione, dipende da quale.
Fl	Front Lever
Bl	Back lever

**LISTA ESERCIZI, CON LINK, DIVISA PER SETTORE: (in continuo aggiornamento)**

<b>Spinta</b>	
<b>Push ups</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IODxDxX7oi4">https://www.youtube.com/watch?v=IODxDxX7oi4</a>
<b>Diamond push ups</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=J0DnG1_S92I">https://www.youtube.com/watch?v=J0DnG1_S92I</a>
<b>Dip</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IBHDhk6QmBQ&amp;t=57s">https://www.youtube.com/watch?v=IBHDhk6QmBQ&amp;t=57s</a>
<b>Chest dip</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dX_nSOOJIIsE">https://www.youtube.com/watch?v=dX_nSOOJIIsE</a>
<b>Skull crash</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hq0Mf8vAXu8">https://www.youtube.com/watch?v=Hq0Mf8vAXu8</a>
<b>V push ups</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SeAamz8J5rA&amp;t=3s">https://www.youtube.com/watch?v=SeAamz8J5rA&amp;t=3s</a>
<b>Tricep extension</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VYgVTinbx_A&amp;t">https://www.youtube.com/watch?v=VYgVTinbx_A&amp;t</a>
<b>Spartan push up</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=a-CVXIMpy_s">https://www.youtube.com/watch?v=a-CVXIMpy_s</a>
<b>Pseudo push up</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=C-SML6xnVkl">https://www.youtube.com/watch?v=C-SML6xnVkl</a>
<b>Planche lean push up</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EpRd88mpM_o">https://www.youtube.com/watch?v=EpRd88mpM_o</a>
<b>Archer push up</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ycbbf7_k7Rc">https://www.youtube.com/watch?v=Ycbbf7_k7Rc</a>
<b>Clap push up</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EYwWCgM198U">https://www.youtube.com/watch?v=EYwWCgM198U</a>
<b>Hindu push up</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CdH5dT12axE">https://www.youtube.com/watch?v=CdH5dT12axE</a>
<b>Handstand push up</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZQd9R9Dqvts">https://www.youtube.com/watch?v=ZQd9R9Dqvts</a>
<b>Chest fly</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z2tTO848MOI">https://www.youtube.com/watch?v=z2tTO848MOI</a>
<b>Typewriter push up</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PjDEOkGhvD4">https://www.youtube.com/watch?v=PjDEOkGhvD4</a>

<b>Tirata</b>	
<b>Australian pull up</b>	<a href="https://youtu.be/Wi-URg7kBq4?t=34s">https://youtu.be/Wi-URg7kBq4?t=34s</a>
<b>Australian chin up</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DtRBTAcq6hw">https://www.youtube.com/watch?v=DtRBTAcq6hw</a>
<b>Pull up</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eGo4IYlbE5g">https://www.youtube.com/watch?v=eGo4IYlbE5g</a>
<b>Chin up</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd_A0kDAyK4">https://www.youtube.com/watch?v=bd_A0kDAyK4</a>
<b>Neutral pull up</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=81X32bJWT-U">https://www.youtube.com/watch?v=81X32bJWT-U</a>
<b>Bicep curl</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vByJfI8acOw&amp;t=43s">https://www.youtube.com/watch?v=vByJfI8acOw&amp;t=43s</a>
<b>Head banger(anche con gambe distese)</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8UXHia2EwYo">https://www.youtube.com/watch?v=8UXHia2EwYo</a>
<b>Negative muscle up</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_gXECajymcY">https://www.youtube.com/watch?v=_gXECajymcY</a>
<b>Skin the cat</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jrGdbY58Yoo">https://www.youtube.com/watch?v=jrGdbY58Yoo</a>
<b>Ring rows</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xhlReCpAE9k">https://www.youtube.com/watch?v=xhlReCpAE9k</a>
<b>L pull up</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=K9DEd2SSVa8">https://www.youtube.com/watch?v=K9DEd2SSVa8</a>
<b>Ring pull up (l'unica che cambia rispetto alla sbarra)</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ESF3YdVt5RM">https://www.youtube.com/watch?v=ESF3YdVt5RM</a>

<b>Isometrie upper body</b>	
<b>Handstand (wall) hold</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=W3ESRgMORXw">https://www.youtube.com/watch?v=W3ESRgMORXw</a>
<b>Inverted hang</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=16XU4XAEw08">https://www.youtube.com/watch?v=16XU4XAEw08</a>
<b>Front Lever progression</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=47tdNa07VJs">https://www.youtube.com/watch?v=47tdNa07VJs</a>
<b>Support position</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pwDJ3lP6fbo">https://www.youtube.com/watch?v=pwDJ3lP6fbo</a>
<b>Back Lever progression</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=r_T4LtZ-bbA">https://www.youtube.com/watch?v=r_T4LtZ-bbA</a>
<b>German hang</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5KaDOUeMY98">https://www.youtube.com/watch?v=5KaDOUeMY98</a>

<b>Addominali a terra</b>	
<b>Crunch</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1V4RXxLHNCY">https://www.youtube.com/watch?v=1V4RXxLHNCY</a>
<b>Twist crunch</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KGCCZ1d8HMU">https://www.youtube.com/watch?v=KGCCZ1d8HMU</a>
<b>Side plank</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NXr4Fw8q60o">https://www.youtube.com/watch?v=NXr4Fw8q60o</a>
<b>V crunch</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8gK_P7b8OO4">https://www.youtube.com/watch?v=8gK_P7b8OO4</a>
<b>Floor leg raise</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hXPSNR6tHBE">https://www.youtube.com/watch?v=hXPSNR6tHBE</a>
<b>Spider plank</b>	<a href="https://youtu.be/HVYHcalg61g">https://youtu.be/HVYHcalg61g</a>
<b>Floor windshield wiper</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Fuccu9GFO6g">https://www.youtube.com/watch?v=Fuccu9GFO6g</a>
<b>Reverse crunch/Leg lift</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3waKoMSctJ8">https://www.youtube.com/watch?v=3waKoMSctJ8</a>
<b>Plank</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pSHjTRCQxIw">https://www.youtube.com/watch?v=pSHjTRCQxIw</a>
<b>L-sit</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xBucFFoFtRE">https://www.youtube.com/watch?v=xBucFFoFtRE</a>
<b>Hollow position</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UQyStWLw0vU">https://www.youtube.com/watch?v=UQyStWLw0vU</a>

<b>Gambe</b>	
<b>Squat</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xfyxEaUWo3M">https://www.youtube.com/watch?v=xfyxEaUWo3M</a>
<b>Lunges</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7SMzPn4LGjQ">https://www.youtube.com/watch?v=7SMzPn4LGjQ</a>
<b>Bulgarian squat</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2C-uNgKwPLE">https://www.youtube.com/watch?v=2C-uNgKwPLE</a>
<b>Calf raises</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Tla2ScHQgu0">https://www.youtube.com/watch?v=Tla2ScHQgu0</a>
<b>Pistol squat</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=y0iFWSqxt8M">https://www.youtube.com/watch?v=y0iFWSqxt8M</a>

<b>Addominali alla sbarra/anelli</b>	
<b>Bar side crunch</b>	<a href="https://youtu.be/QaClNF3bMpY?t=10s">https://youtu.be/QaClNF3bMpY?t=10s</a>
<b>Bal L-sit</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=g5xc65dOSg8">https://www.youtube.com/watch?v=g5xc65dOSg8</a>
<b>Windshield wiper</b>	<a href="https://youtu.be/af-20PyuwgI?t=30s">https://youtu.be/af-20PyuwgI?t=30s</a>
<b>Bar full leg raise</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kYisFIRohz4">https://www.youtube.com/watch?v=kYisFIRohz4</a>
<b>Bar side leg raise</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=lcjGVX307po&amp;feature=youtu.be&amp;t=5m36s">https://www.youtube.com/watch?v=lcjGVX307po&amp;feature=youtu.be&amp;t=5m36s</a>
<b>Bar half leg raise</b>	<a href="https://youtu.be/lcjGVX307po?t=3m18s">https://youtu.be/lcjGVX307po?t=3m18s</a>

**Bar sky touches(solo la parte da  
3:18 a 3:19)**

<https://youtu.be/QaCINF3bMpY?t=3m18s>