

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

ESERCIZI DI MOBILITÀ E STRETCHING

<https://www.youtube.com/watch?v=5E0OjBhaZMU>

<https://www.youtube.com/watch?v=gMoOIAwGwgc>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZpmeZ6D8110>

<https://www.youtube.com/watch?v=J44JS2SC2tc>

<https://www.youtube.com/watch?v=All6EbIU3HU>

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

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

Tirata	
Australian pull up	https://youtu.be/Wi-URg7kBq4?t=34s
Australian chin up	https://www.youtube.com/watch?v=DtRBTAcq6hw
Pull up	https://www.youtube.com/watch?v=eGo4IYlbE5g
Chin up	https://www.youtube.com/watch?v=bd_A0kDAyK4
Neutral pull up	https://www.youtube.com/watch?v=81X32bJwT-U
Bicep curl	https://www.youtube.com/watch?v=vByJfl8acOw&t=43s
Head banger(anche con gambe distese)	https://www.youtube.com/watch?v=8UXHia2EwYo

Negative muscle up	https://www.youtube.com/watch?v=_gXECajymcY
Skin the cat	https://www.youtube.com/watch?v=jrGdbY58Yoo
Ring rows	https://www.youtube.com/watch?v=xhlReCpAE9k
L pull up	https://www.youtube.com/watch?v=K9DEd2SSVa8
Ring pull up (l'unica che cambia rispetto alla sbarra)	https://www.youtube.com/watch?v=ESF3YdVt5RM

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

Addominali a terra	
Crunch	https://www.youtube.com/watch?v=1V4RXxLHNCY
Twist crunch	https://www.youtube.com/watch?v=KGCCZ1d8HMU
Side plank	https://www.youtube.com/watch?v=NXr4Fw8q60o
V crunch	https://www.youtube.com/watch?v=8gK_P7b8OO4
Floor leg raise	https://www.youtube.com/watch?v=hXPSNR6tHBE
Spider plank	https://youtu.be/HVyHcalg61g
Floor windshield wiper	https://www.youtube.com/watch?v=Fuccu9GFO6g
Reverse crunch/Leg lift	https://www.youtube.com/watch?v=3waKoMSctJ8
Plank	https://www.youtube.com/watch?v=pSHjTRCQxIw
L-sit	https://www.youtube.com/watch?v=xBucFFoFtRE
Hollow position	https://www.youtube.com/watch?v=UQyStWLw0vU
Mountain climber	https://www.youtube.com/watch?v=nmwgirgXLYM

Gambe	
Squat	https://www.youtube.com/watch?v=xfyxEaUWo3M
Lunges	https://www.youtube.com/watch?v=7SMzPn4LGjQ
Bulgarian squat	https://www.youtube.com/watch?v=2C-uNgKwPLE
Calf raises	https://www.youtube.com/watch?v=Tla2SchHQgu0
Pistol squat	https://www.youtube.com/watch?v=y0iFWSqxt8M

Addominali alla sbarra/anelli	
Bar side crunch	https://youtu.be/QaClNF3bMpY?t=10s
Bal L-sit	https://www.youtube.com/watch?v=g5xc65dOSg8
Windshield wiper	https://youtu.be/af-20PyuwgI?t=30s
Bar full leg raise	https://www.youtube.com/watch?v=kYisFIRohz4
Bar side leg raise	https://www.youtube.com/watch?v=lcjGVX307po&feature=youtu.be&t=5m36s
Bar half leg raise	https://youtu.be/lcjGVX307po?t=3m18s
Bar sky touches(solo la parte da 3:18 a 3:19)	https://youtu.be/QaClNF3bMpY?t=3m18s

Palestra	
Alzate laterali	https://www.youtube.com/watch?v=6sT8LVeGVoc
Alzate frontali	https://www.youtube.com/watch?v=dJaIUoTP7Nk
Lento avanti	https://www.youtube.com/watch?v=UtXp0WMIbbU
Spinta con banda elastica	https://www.youtube.com/watch?v=EmvJPzR-Vqw