

SCHEDA ALLENAMENTO PERSONALIZZATA - MATTIA

Programma 2-3 allenamenti settimanali con integrazione esercizi fisioterapia

▮ OBIETTIVI

- **Riabilitazione:** Mantenimento esercizi fisioterapia (PRIORITÀ ASSOLUTA)
- **Tonificazione:** Braccia, pettorali, spalle, avambracci
- **Brucia grassi:** Focus addominale
- **Compatibilità:** Lesione crociato anteriore sinistro

▮ GUIDA ESERCIZI - SPIEGAZIONI E VISUALIZZAZIONI

▮ ESERCIZI FISIOTERAPIA (Schede Gialle)

SL HEEL RAISES CON STEP

Come si fa: In piedi su uno step, solleva il tallone sulla punta del piede (un piede alla volta). Il ginocchio deve rimanere dritto. Tieni un manubrio in mano per equilibrio e carico.

Focus: Polpacci e stabilità della caviglia

Tecnica: Movimento lento e controllato, pausa in alto

[29]

SL BOX BRIDGE

Come si fa: Sdraiato supino, un piede appoggiato su un box/step, l'altro sollevato. Solleva i fianchi contraendo i glutei.

Focus: Glutei, core, stabilità unilaterale

Tecnica: "Alza bene il sedere" - contrai fortemente i glutei in alto

[34]

HIP THRUST

Come si fa: Schiena appoggiata alla panca, bilanciere sui fianchi. Spingi i fianchi verso l'alto contraendo i glutei.

Focus: Glutei, forza posteriore catena

Tecnica: Pausa di 2 secondi nella posizione alta, controllo del movimento

[30]

SIDE WALK

Come si fa: Elastico intorno alle caviglie, cammina lateralmente mantenendo tensione costante. Non trascinare i piedi.

Focus: Glutei medi, stabilità dell'anca

Tecnica: Elastico sempre in tensione, passi controllati

[27]

L-SIT

Come si fa: Seduto per terra, gambe distese, solleva tutto il corpo con le braccia. Ginocchia in massima estensione, piedi a martello.

Focus: Core, forza funzionale

Tecnica: Non mollare mai, gambe che non si toccano

[28]

PLANK + ESTENSIONE ANCA ALTERNATA

Come si fa: Posizione plank, alterna l'estensione di una gamba verso l'alto mantenendo il core stabile.

Focus: Core, glutei, stabilità

Tecnica: Non ruotare il bacino, movimento controllato

[36]

WALL SIT

Come si fa: Schiena contro il muro, scivola giù fino a cosce parallele al pavimento (90° alle ginocchia). Mantieni la posizione.

Focus: Quadricipiti, resistenza muscolare

Tecnica: Schiena sempre contro il muro, distribuzione peso sui talloni

[39]

▯ ESERCIZI UPPER BODY

PANCA PIANA MANUBRI

Come si fa: Sdraiato su panca, manubri in mano, abbassa i pesi verso il petto e spingi verso l'alto.

Focus: Pettorali, spalle anteriori, tricipiti

Tecnica: Controllo eccentrico, fermo 1" al petto, non far rimbalzare

[44]

CROCI PANCA INCLINATA 32°

Come si fa: Su panca inclinata, braccia aperte con manubri, abbassa lateralmente e richiudi sopra il petto.

Focus: Pettorali (parte alta), definizione

Tecnica: Pausa isometrica 2", poi subito push-up senza pausa

[53]

MILITARY PRESS MANUBRI

Come si fa: In piedi o seduto, manubri all'altezza spalle, spingi verso l'alto sopra la testa.

Focus: Spalle (deltoidi), core

Tecnica: Core attivo, non inarcare la schiena, movimento verticale

[50]

TRAZIONI / LAT MACHINE

Come si fa: Appeso alla sbarra (trazioni) o seduto alla lat machine, tira il corpo/peso verso l'alto.

Focus: Dorsali, bicipiti, grip strength

Tecnica: Discesa lenta 3 secondi, retrazione scapole

[52]

HAMMER CURL

Come si fa: Manubri con presa neutra (palmi verso interno), fletti i gomiti portando i pesi verso le spalle.

Focus: Bicipiti, avambracci

Tecnica: Pausa isometrica 2", movimento controllato

PUSH DOWN CORDA

Come si fa: Al cavo, corda in mano, spingi verso il basso estendendo i tricipiti. Separa la corda in fondo.

Focus: Tricipiti

Tecnica: Gomiti fissi ai fianchi, contrazione finale

FARMER'S WALK

Come si fa: Manubri pesanti in mano, cammina mantenendo postura eretta per la distanza/tempo prestabilito.

Focus: Avambracci, grip strength, core

Tecnica: Postura perfetta, spalle indietro, passi controllati

[40]

CURL POLSI

Come si fa: Seduto, avambracci appoggiati alle cosce, fletti i polsi verso l'alto tenendo i manubri.

Focus: Avambracci, grip strength

Tecnica: Solo movimento dei polsi, controllo eccentrico

[49]

▮ PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

ALLENAMENTO A - Upper Body Push + Fisio 1

Frequenza: 1 volta a settimana

Durata: 75-85 minuti

▮ RISCALDAMENTO (10 min)

- **Bike:** 6 minuti (*come da scheda fisio - NON modificabile*)
- **Circonduzione braccia:** 2×10 avanti e indietro
- **Mobilità spalle e polsi:** 2 minuti

▮ BLOCCO FISIOTERAPIA SCHEDA 1 (OBBLIGATORIO - 25 min)

Esercizi riportati ESATTAMENTE come prescritto dalla fisioterapista

1. **SL HEEL RAISES CON STEP:** 3×10-15 per lato
 - Carico: Manubrio 8 KG
 - Note: *Sollevamento sulla punta, ginocchio dritto*
2. **SL BOX BRIDGE:** 3×5+10+5 per lato
 - Rest: 1'
 - Note: *Alza bene il sedere*
3. **HIP THRUST:** 3×12
 - Rest: SS (Superserie con Side Walk)
 - Carico: 30 KG
 - Note: *Stai 2" su ad ogni ripetizione*
4. **SIDE WALK:** 3×6-6/4-4/2-2
 - Rest: 1'
 - Carico: Elastico sui piedi
 - Note: *Non strisciare il piede, elastico sempre in tensione*
5. **ELVIS IN EQUILIBRIO SU UN PIEDE:** 2×10 per lato

- Rest: No rest
- Carico: Tappetino piegato
- Note: *Esecuzione lenta*

▮ UPPER BODY PUSH (35 min)

Focus: Pettorali, Spalle, Tricipiti

A1 - Panca piana manubri: 4×8 rec 1'30"

- Concentrati sul controllo eccentrico, fermo al petto 1"

A2 - Croci panca inclinata 32°: 3×20 iso 2" + Push-up max rec 2'

- Superset: esaurimento croci → push-up immediati

B1 - Military Press manubri: 3×10 rec 1'30"

- Core attivo, non inarcare la schiena

B2 - Alzate laterali: 3×12 rec 1'

- Focus forma, non carico

C1 - Push down corda: 3×12 rec 1'30"

- Tricipiti

C2 - Dips tra sedie: 3x max rec 1'30"

- Se non dà fastidio alla spalla

▮ ADDOMINALI TABATA (4 min)

Usa app Tabata Timer (sfondo blu)

- **Rotazione continua:** V-up → Crunch → Biciclette → Plank
- **Protocol:** 20" lavoro, 10" riposo per 4 minuti totali

ALLENAMENTO B - Upper Body Pull + Fisio 2

Frequenza: 1 volta a settimana

Durata: 70-80 minuti

▮ RISCALDAMENTO (8 min)

- **Bike:** 5 minuti (*come da scheda fisio - NON modificabile*)
- **Cat-Cow:** 2×8
- **Dead Bug:** 2×8 per lato

▮ BLOCCO FISIOTERAPIA SCHEDA 2 (OBBLIGATORIO - 25 min)

Esercizi riportati ESATTAMENTE come prescritto dalla fisioterapista

1. **PLANK + ESTENSIONE ANCA ALTERNATA:** 4×45"

- Rest: SS (Superserie con L-Sit)

2. **L-SIT:** 4×45"

- Rest: 45"
- Note: *Ginocchia in massima estensione, non mollare mai, piedi a martello e gambe che non si toccano*

3. **SQUAT TEMPO:** 3×8

- Rest: SS (Superserie con Wall Sit)
- Carico: 20 KG
- Note: *3" a scendere, 3" fermo iso, 3" a salire*

4. **WALL SIT:** 3×40"

- Rest: 2'

5. **AFFONDO STATICO CON DISCO SOPRA LA TESTA:** 3×10 per lato

- Rest: 2'
- Carico: Disco 5 KG
- Note: *Vedi video, occhio agli angoli*

▮ UPPER BODY PULL (30 min)

Focus: Schiena, Bicipiti, Avambracci

A1 - Trazioni: 4×6 rec 1'

- Discesa lenta 3 secondi (come suggerito dai PT)
- *Se non riesci: Lat Machine 4×10*

A2 - Pulley/Rematore cavo: 3×12 rec 1'

- Schiena, focus retrazione scapole

B1 - Curl panca 59° manubri: 3×10 rec 2'

- Bicipiti

B2 - Hammer Curl: 3×10 iso 2" rec 2'

- Bicipiti e avambracci

C1 - Curl polsi: 3×15 rec 1'

- **Specifico avambracci** (molto importante per te)

C2 - Reverse Curl: 3×12 rec 1'

- Flessori avambracci

FINALE - Farmer's Walk: 2×30-45 metri rec 2'

- **Fondamentale per presa e avambracci**

▮ **ADDOMINALI AVANZATI (12 min)**

- **Hollow Hold:** 3×30" rec 1'
- **Reverse Crunch:** 3×15 rec 1'
- **Plank laterale:** 2×30" per lato rec 1'

ALLENAMENTO C - Total Body Leggero (OPZIONALE)

Frequenza: Eventualmente 1 volta a settimana

Durata: 45-50 minuti

▮ **CARDIO MODERATO (15 min)**

- **Bike:** 10 minuti intensità moderata
- **Ellittica:** 5 minuti (*se disponibile*)

▮ **FOCUS SPALLE + AVAMBRACCI (20 min)**

Gruppi muscolari che richiedono maggiore frequenza

- **Alzate laterali cavo mono:** 3×15 rec 1'
- **Aperture 90° deltoidi posteriori:** 3×15 rec 1'
- **Farmer's Walk:** 3×30-45 metri rec 2'
- **Shadowboxing:** 3×30" rec 30" (*cardio + spalle*)

▮ **CORE FINALE (10 min)**

- **Russian Twist:** 4×20 totali rec 30"
- **Hollow Rock:** 4x tempo massimo rec 30"
- **Plank:** 2×60"

⚠ CONSIDERAZIONI SPECIFICHE LCA

✓ **ESERCIZI SICURI**

- Bike (cardio a basso impatto)
- Tutti gli esercizi upper body
- Plank e varianti (core stability)

- Hip thrust (rinforzo glutei)
- Wall sit (isometrico)
- Esercizi propriocettivi

✗ ESERCIZI DA EVITARE

- Salti e pliometrici
- Cambi di direzione rapidi
- Rotazioni ginocchio sotto carico
- Sprint o accelerazioni

▮ ACCORGIMENTI FONDAMENTALI

1. **SEMPRE** riscaldamento con bike (durata da fisio)
2. **Progressione graduale** dei carichi
3. **Focus su stabilità** e controllo movimento
4. **Attenzione** a dolore/gonfiore
5. **Gli esercizi della fisioterapista sono ORDINE MEDICO**

▮ PROGRESSIONE TEMPORALE

Periodo	Focus	Strategia
Settimane 1-2	Adattamento	Carichi leggeri, focus tecnica
Settimane 3-4	Incremento	Aumento carichi 10-15%
Settimane 5-8	Consolidamento	Carichi stabili, più resistenza
Settimane 9-12	Intensificazione	Aumento volume/intensità

▮ NOTE TECNICHE

PUSH (Spinta)

- **Panca manubri:** Controllo eccentrico, fermo 1" al petto
- **Croci superset:** Esaurimento + push-up immediati
- **Military press:** Core attivo, non inarcare
- **Focus tricipiti:** Push down + dips

PULL (Trazione)

- **Trazioni:** Discesa lenta 3", se difficili usa lat machine
- **Rematore:** Retrazione scapole, controllo movimento
- **Avambracci:** Curl polsi + reverse curl + farmer's walk
- **Focus bicipiti:** Curl panca 59° + hammer curl

ADDOMINALI

- **App Tabata:** 20" lavoro, 10" recupero
- **Rotazione continua:** V-up → Crunch → Reverse → Hollow → Plank → Russian Twist
- **Qualità > Quantità:** Meglio poche ripetizioni perfette
- **Respirazione:** Espira in contrazione, inspira in rilascio

▮ SCHEMA SETTIMANALE TIPO

Giorno	Allenamento	Durata	Focus
Lunedì	A - Push + Fisio 1	75-85 min	Petto/Spalle/Tricipiti
Martedì	Riposo attivo	-	Mobilità
Giovedì	B - Pull + Fisio 2	70-80 min	Schiena/Bicipiti/Avambracci
Venerdì	Riposo	-	-
Sabato	C - Total Body (opzionale)	45-50 min	Spalle/Cardio
Domenica	Riposo	-	Stretching

▮ NOTE ALIMENTAZIONE E IDRATAZIONE

Per il Brucia-Grassi

- **Deficit calorico leggero:** 300-500 kcal sotto il fabbisogno
- **Proteine:** 1.6-2.2g per kg peso corporeo
- **Idratazione:** 35-40ml per kg peso corporeo al giorno
- **Timing:** Pasto pre-allenamento 2-3 ore prima

Progressività

- **Carichi:** Aumenta gradualmente peso e/o volume
- **Stimolo continuo:** Varia esercizi ogni 4-6 settimane
- **Recovery:** Sonno 7-9 ore, gestione stress

✂ PROMEMORIA CRITICO:

**Gli esercizi delle schede gialle (fisioterapia) sono ORDINE MEDICO e non si toccano MAI.
Sono riportati esattamente come prescritto, con stessi carichi, serie, ripetizioni e note
specifiche della tua fisioterapista.**