

**SLIDE
ESCLUSIVE
CORSO SULLE
METODICHE**



Sequenza programmazione allenamento

Ciclo di programmazione



Test

Esercizi da far svolgere al vostro allievo per MISURARE il livello tecnico e di forza. Le esecuzioni devono essere corrette per avere parametri di riferimento in sede di programmazione.



Creazione scheda

Sulla base dei test eseguiti andremo a creare la nostra scheda di allenamento. Progressioni e Margine le caratteristiche principali da tenere sempre a mente.



Allenamento

Monitorare la tecnica esecutiva e ascoltare le sensazioni del nostro allievo, per capire il livello di stanchezza.



Scarico

Fase di scarico attivo 1-2 settimane e fase di test per nuova programmazione.



ESEMPIO DI TEST

Esegui max rep trazioni con 20kg

PARAMETRI DI VALUTAZIONE

- ✓ Partenza braccia distese
- ✓ Attivazione scapolare corretta
- ✓ Mento sopra la sbarra
- ✓ Gomiti a 45 gradi
- ✓ Addome rilassato (NO HOLLOW)
- ✓ NO kip di gambe

Se vengono svolte 10 ripetizioni ma solo 8 sono pulite, non terremo conto delle restanti 2.

8 trazioni pulite +20kg

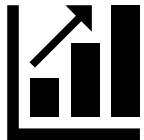
TEST E SCHEDE DI ALLENAMENTO



Quando chiediamo i test all'allievo,
Abbiamo già delle idee su come
Verrà creata la scheda di allenamento.



Tornando all'esempio precedente.
Se abbiamo 8 rep con 20 kg pull up.
In scheda potremmo inserire una scala.



Esempio di Scala
Emom 9 minuti Rep 3-2-1 trazioni +20kg
+1xmax tecnico
Se fai almeno 6 rep aumenta 1 blocco (12
minuti emom next week)



Senza far eseguire dei test, con esercizi
corretti e parametrabili è impossibile
iniziare un percorso di allenamento con
solide fondamenta.

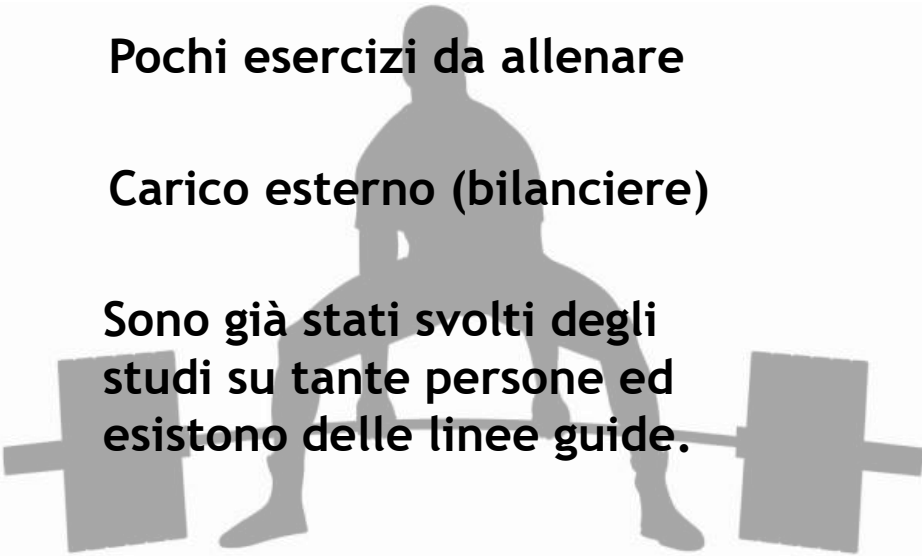
PROGRAMMAZIONE POWERLIFTING VS CALISTHENICS

Si valuta 1RM

Pochi esercizi da allenare

Carico esterno (bilanciere)

Sono già stati svolti degli studi su tante persone ed esistono delle linee guide.

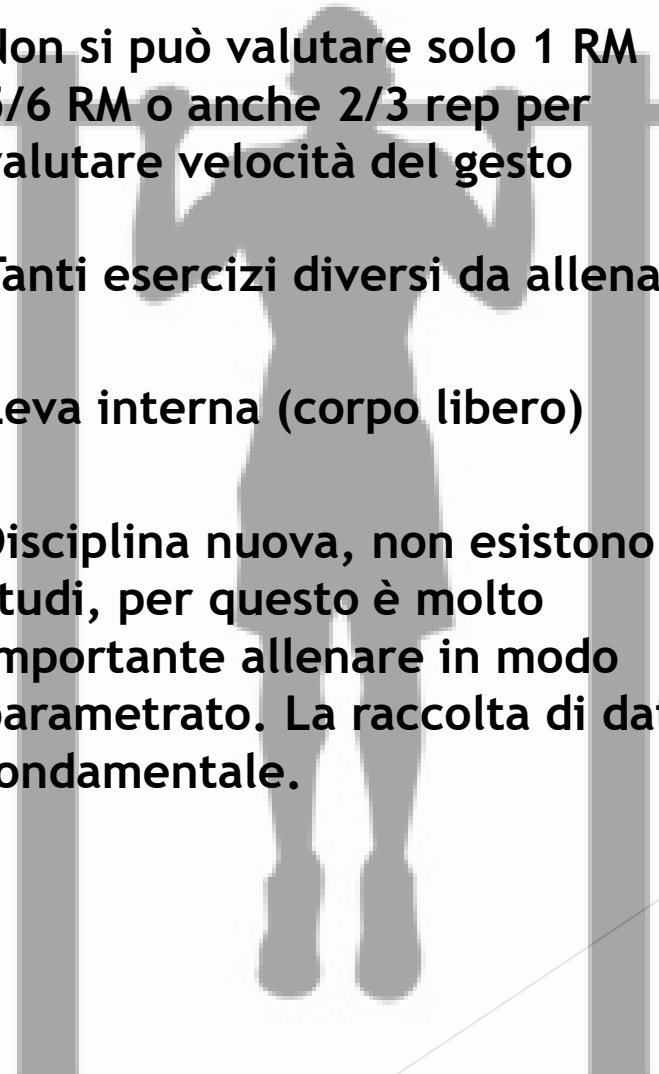


Non si può valutare solo 1 RM
5/6 RM o anche 2/3 rep per
valutare velocità del gesto

Tanti esercizi diversi da allenare

Leva interna (corpo libero)

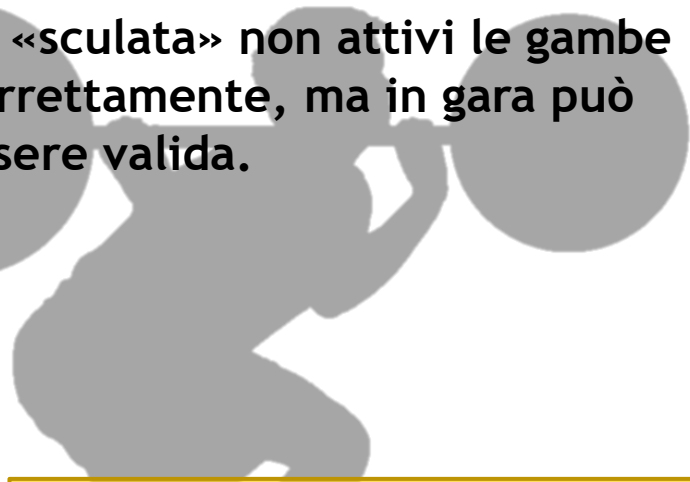
Disciplina nuova, non esistono studi, per questo è molto importante allenare in modo parametrato. La raccolta di dati è fondamentale.



COMPENSI E TECNICA POWERLIFTING VS CALISTHENICS

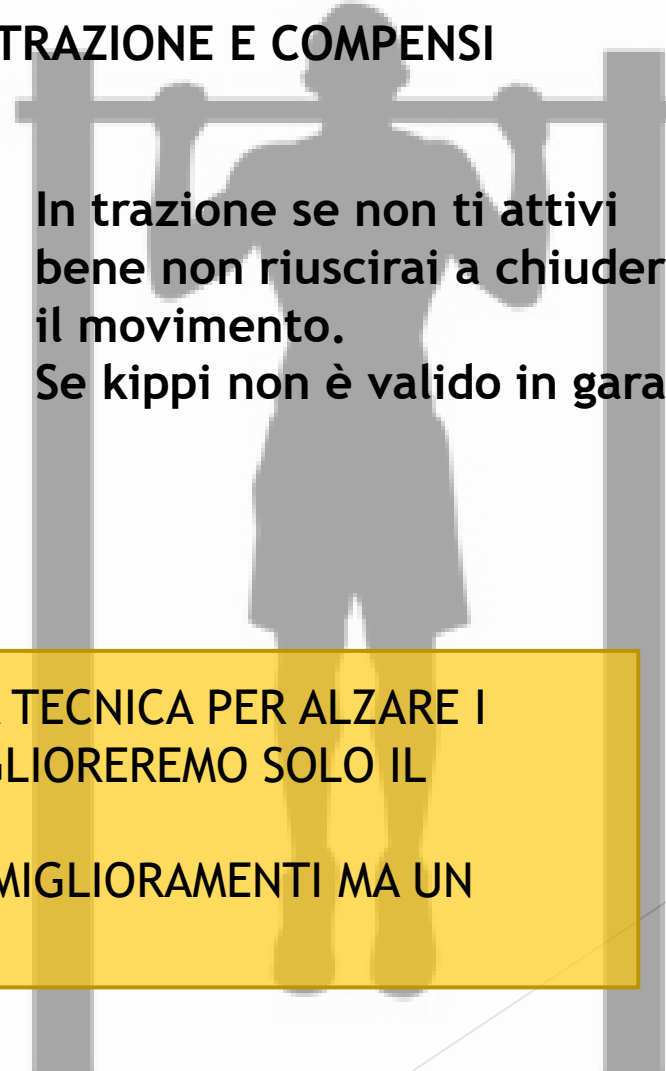
SQUAT E COMPENSI

- La «sculata» non attivi le gambe correttamente, ma in gara può essere valida.



TRAZIONE E COMPENSI

- In trazione se non ti attivi bene non riuscirai a chiudere il movimento.
- Se kippi non è valido in gara.



INSERIRE UNA SEDUTA DOVE SI SPORCA LA TECNICA PER ALZARE I CARICHI NON PORTA MIGLIORAMENTI, MIGLIOREREMO SOLO IL COMPENSO.
NON È IL SINGOLO ESERCIZIO A PORTARE MIGLIORAMENTI MA UN PERCORSO SUL LUNGO PERIODO.

INTRODUZIONE METODICA

6x6 --> 36 rep

EMOM 18 minuti -3 2 1--> 36 rep

La programmazione deve basarsi:

- Parametro della tecnica
- Progressione

CREARE MARGINE
NELL'ALLENAMENTO

PROGRESSIONE LINEARE PRE-IMPOSTATA

TEST 1 RM

4X8 70% → PROGRESSIONE → 6X3 90%

NON TUTTI RISPONO BENE ALLA LINEARE PERCHÉ
NON CALCOLI PRECISAEMNTE IL PROCESSO DI
MIGLIORAMENTO DI UNA PERSONA

METODO A SCALE

3 2 1

MARGINE

Aumentare volume

Aumentare intensità

IMPARIAMO A RAGIONARE NON SOLO A BLOCCHI

~~VOLUME~~

~~INTENSITA~~

FASE DI ACCUMOLO VOLUME --> POI INTENSIFICHIAMO GRADUALMENTE

CALCOLO DEL VOLUME

TEST
10 REP +20KG

SCHEDA →

3 2 1 + 17,5KG

PARAMETRO AUTOREGOLATO

EMOM
12-18 MINUTI

Come funziona il parametro autoregolato?

- Se fai 12 minuti stabilizza il carico
- Se fai 15 minuti aumenta di 1,25kg
- Se fai 18 minuti aumenta di 2,5kg

Nella settimana successiva il nostro allievo andrà ad aumentare o stabilizzare i carichi nell'esercizio

ATTENZIONE COME COACH DOBBIAMO SEMPRE MONITORARE L'ESECUZIONI E FEEDBACK DELL'ALLIEVO

LE PIRAMIDI POSSONO ESSERE USATE COME BACK OFF A FINE ALLENAENTO

1 2 3 2 1 X 3/5 GIRI

In questo caso tra una serie e l'altra ci sono pochi secondi (dipende dal livello), a fine giro invece mettiamo 1.30/2 minuti di recupero.

L'allievo decide se fermarsi a 3 giri o continuare in base alla stanchezza

ESEMPI DI SCALA



Esempio Metodica



+

1XMAX tecnico alla fine dei giri
(paremetro autoregolato)

Se nel MAX vengono svolte 6 o +rep
si può decidere se alzare la zavorra (intensità)
O aumentare i giri (volume)

VANTAGGI METODICA

- ❑ Generare Volume con ottima tecnica dove con serie x rep non riuscireste a farlo (mantenendo la stessa intensità)

TEST 10 trazioni +20kg

6x6 partendo con 15,5kg



EMOM 18 minuti + 15,5kg
(inserendo progressioni)

3 2 1 --> 36 rep

Il soggetto non portato all'allenamento non riesce a chiudere il 6x6. Ci troveremmo obbligati a scalare il volume. Con un metodo a scala, anche quello non portato riesce a portare a casa le 36 rep.

- ❑ Svolgere l'esercizio con basse rep ci permette di focalizzarci sulla tecnica, andremo a migliorare l'esecuzione a patto di partire con margine. In una programmazione di 5 settimane potremo «spingere» di più nella 4/5 settimana.
- ❑ Si migliora la velocità esecutiva dell'esercizio. Soggetti non portati tendono a perdere velocità, tenendo un TUT basso si mantiene anche una postura corretta.

VANTAGGI METODICA

Queste metodiche nascono perché non tutti migliorano con un SetxRep in lineare e ci aiutano a portare il nostro allievo ad esprimere il massimo del proprio potenziale genetico.

- ❑ La metodica ci aiuta a variare gli stimoli all'interno dell'allenamento.
- ❑ Si riesce a correggere errori esecutivi tecnici.
- ❑ Sono utili anche sul soggetto portato. L'atleta avanzato fatica ad aumentare volume con carichi elevati, quando si è vicini al potenziale massimo genetico è difficile gestire un SetxRep.
- ❑ Le progressioni sono autoregolate. L'autoregolazione è oggettiva, basata sui dati, non sulle sensazioni della persona (come con il RIR).

QUANDO SI UTILIZZA LA METODICA

- ❑ Su tutti gli esercizi base del calisthenics.
- ❑ È consigliata inserirla dopo un periodo di fermo dell'allievo, ti consente di generare volume più velocemente alzando i carichi nel tempo.

Esempio di 3 2 1 autoregolato per intensificare in vista di una gara

**3 2 1 EMOM
CON MOLTO MARGINE**

- Se fai 12 minuti --> Stabilizza il carico
- Se fai 15 minuti --> Aumenta di 2,5kg prossima settimana
- Se fai 18 minuti --> Aumenta di 5kg prossima settimana

Caso studio, partito con 50kg nel dip ad accumulare volume.

A fine ciclo è arrivato a 70kg con questa progressione.

MARGINE

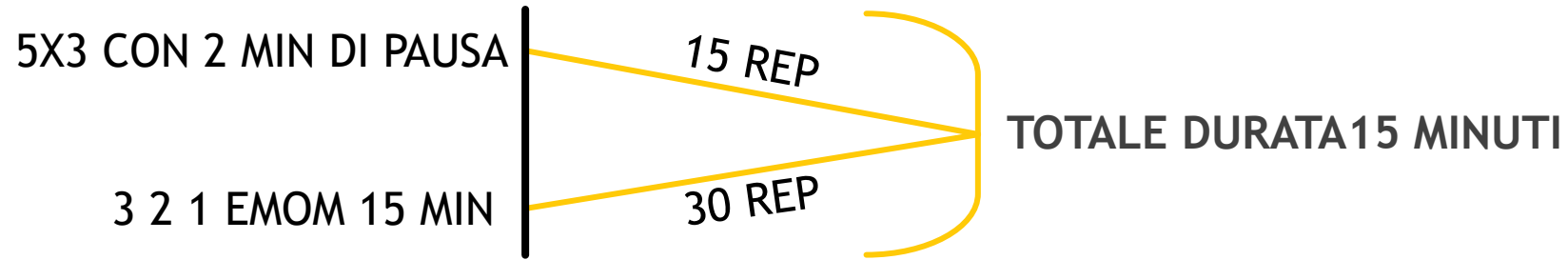
Perché è importante il margine nel calisthenics?

Perché nel cali ci sono più esercizi, all'interno di una programmazione variegata: esercizi Base, skills ecc..

La scheda deve essere tarata bene per poter generare margine e non morire dopo la prima settimana di allenamento.

Non potete iniziare con allenamenti «Shock», perché rovinare tutta la programmazione, partire con margine ci permette di migliorare.

SERIE X REP VS METODICA



Focus tecnico su carico alto, andando a creare margine.

Gli esercizi complementari sono fondamentali in scheda, dobbiamo essere bravi a inserirli correttamente, perché generano forza nei punti carenti ed un ulteriore accumulo sull'esercizio principale.

Ci sono più esercizi nella stessa seduta che stressano gli stessi gruppi muscolari.

Quanti minuti di recupero?

3 minuti quando si parla di una fase di intensificazione (es. gara).

Normalmente 1,30/2 sono più che sufficienti.

ENDURANCE CON PIRAMIDI

Caso studio esercizio a fine scheda (finisher)

MASSIMALE BW
+30 REP

SCHEDA

9 7 5 3 1

EMOM
25 MINUTI

Se lo senti facile arriva a 30 minuti

Ulteriore progressione

Se chiudi i 30, fai 10 8 6 4 2 - EMOM 25

Se non chiudi le ripetizioni prefissate, spezzale, riprendendo dal minuto successivo.

Esempio sul piramidale del 9 7 5 3 1

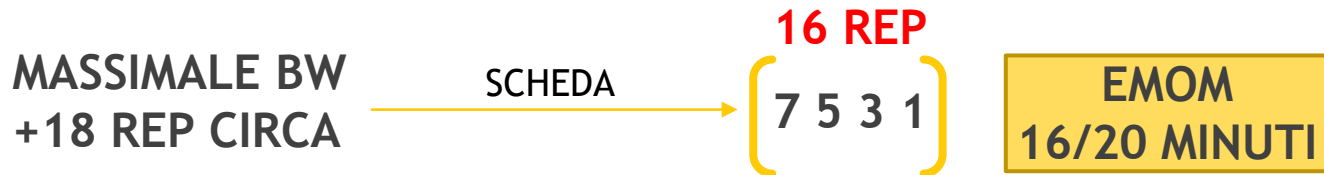
MIN	1	2	3
REP	9, ne eseguo 7	2 rep	Riparto da 7

Attenzione ad inserire 30 minuti perché si rischia di annoiare l'allievo

ENDURANCE CON PIRAMIDI

Come calcolo il volume da inserire nella piramide?

Per non sbagliare partiamo dal massimale e lo inseriamo come volume di un blocco. Esempio di impostazione:



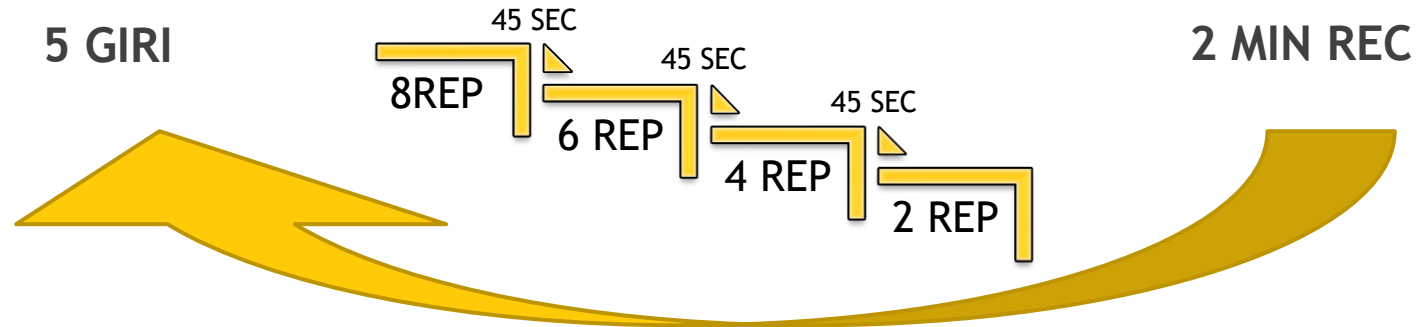
Poi decidiamo che tipo di progressione autoregolata inserire.

Per principiante si può partire anche con 6 4 2 --> 7 5 3 1

Nell'endurance è importante calcolare la densità, cioè il volume in un tempo prefissato. In questo caso, in 16/20 minuti valuto se spezza le rep o riesce ad aumentare.

ENDURANCE CON PIRAMIDI

PROGRESSIONE SUI RECUPERI PER CHI ALLENA ENDURANCE



PROGRESSIONE SUL RECUPERO TRA LE SCALE

Scali 5 secondi ogni settimana.

Esempio da 45 secondi scalamo a 40 settimana successiva.

Altro esempio di Piramide: 2 4 6 4 2 --> 18 rep - scalando sempre il rec

CASO STUDIO DIP +25KG

TEST
DIP +25 KG MAX
8 REP

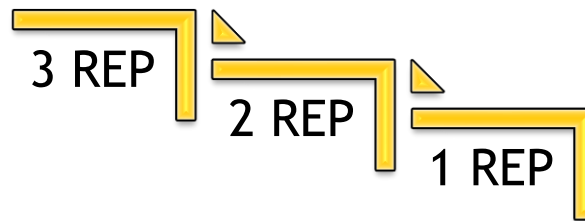
SCHEMA Sono partito con molto margine

EMOM
18 MINUTI +20kg

PROGRESSIONE SETTIMANALE

Se chiudi 18 minuti alza 2.5kg
Se non chiudi 18 minuti stabilizza

36 REP VOLUME



- 1° Settimana 20kg chiusi EMOM 18
- 2° Settimana 22,5kg chiusi EMOM 18
- 3° Settimana 25kg chiusi EMOM 18
- 4° Settimana 27.5kg chiusi EMOM 18

Fine scheda

NOTA

Le mie programmazioni variano a seconda del soggetto. Possono durare 4 o 5 settimane.

Fine scheda

TEST
DIP +27,5 KG MAX
9 REP

SCHEDA

SERIE X REP +27kg
LINEARE

8X3 --> 1° Settimana
5X4 --> 2° Settimana
6X4 --> 3° Settimana
7X4 --> 4° Settimana

FEEDBACK

Mi diceva di accusare più fatica con il serie x rep

Fine scheda

TEST
DIP +30 KG MAX
9 REP

PRIMO TEST 8 REP CON 25 KG

VOLUME PIÙ BASSO
AUMENTO INTENSITÀ



CASO STUDIO TRAZIONI +30 KG

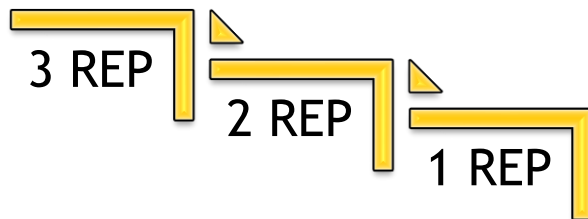
42/48 REP
VOLUME

TEST
Trazioni +30 KG MAX
9/10 REP

1° SCHEDA

Ripresa graduale sulle
trazioni

EMOM
21/24 MINUTI +30kg

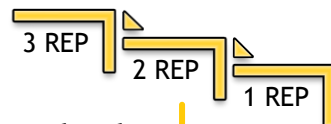


SENZA PROGRESSIONI
Attenzione si rischia di
annoiare l'allievo 21/24 minuti

2° SCHEDA

Abbassato volume
Aumento intensità

EMOM
15/18 MINUTI +35kg



SENZA PROGRESSIONI

Fine scheda

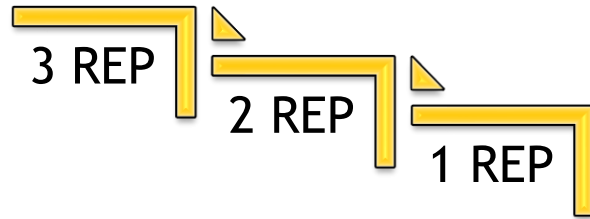
24-30-36 REP
Intensificazione
graduale



3° SCHEDA

Introduciamo progressione

EMOM
12-15-18 **+35kg**



PROGRESSIONE SETTIMANALE
Se chiudi 12 minuti stabilizzi il carico
Se chiudi 15 minuti aumenti 2.5kg
Se chiudi 18 minuti alza 5kg

FEEDBACK

Arrivato a 42.5 kg ma si sentiva stanco



Fine scheda

TEST
TRAZIONI +40 KG MAX
9/10 REP

PRIMO TEST 9/10 REP CON 30KG

4° SCHEDA

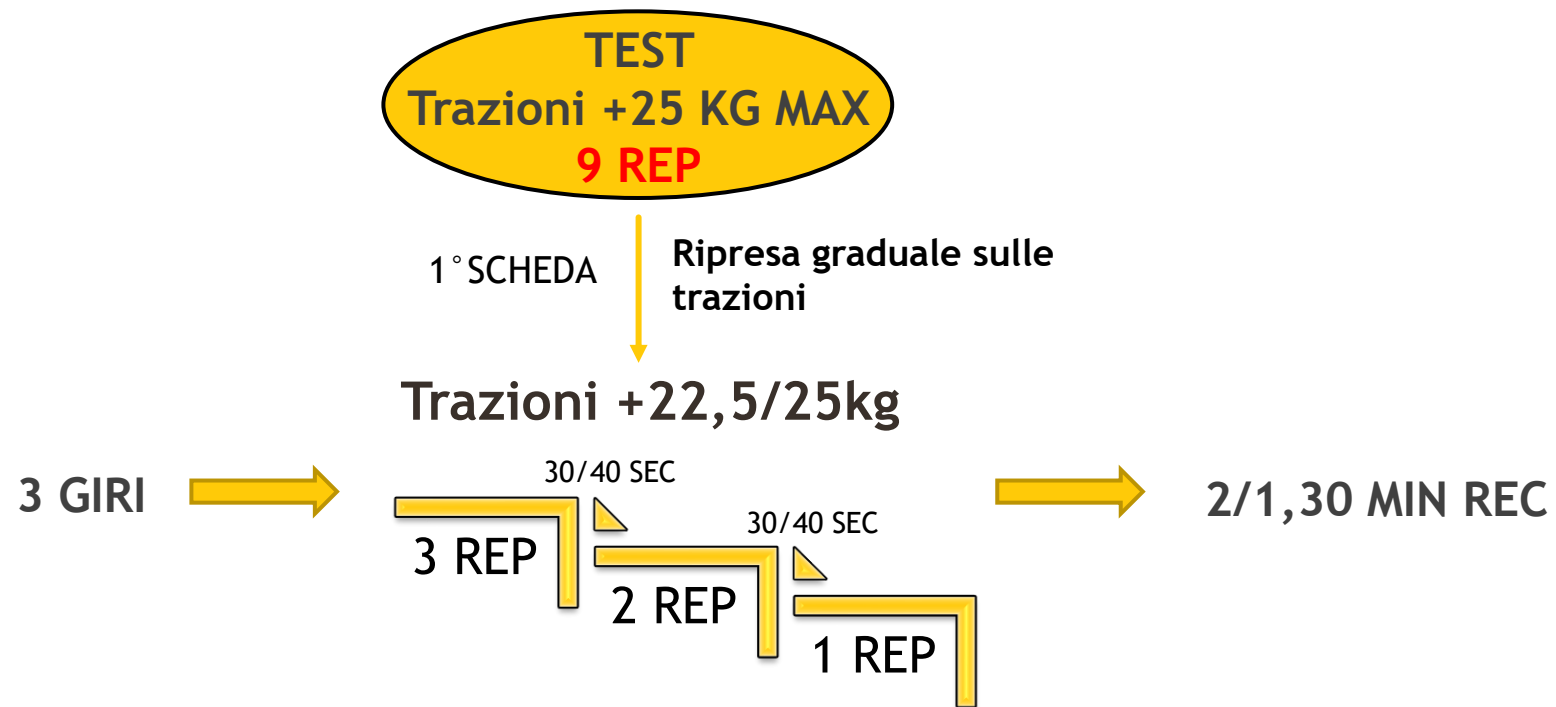
Introduciamo serie x rep

SERIE X REP + 1 X MAX
9X2+ 1 X MAX

PROGRESSIONE SETTIMANALE
SULLE SERIE IN BASE AL MAX

Fine caso studio

CASO STUDIO TRAZIONI +25 KG



+1 X MAX alla fine dei giri

È arrivato a 6 giri

PROGRESSIONE SETTIMANALE

Se nel max fai 5/6 Rep
AUMENTI +1GIRO

Fine scheda

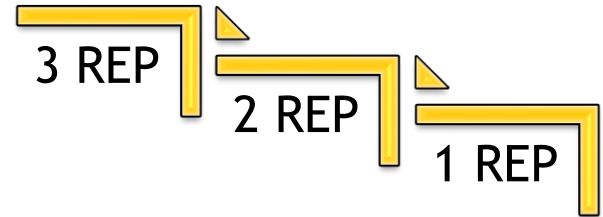
Fine scheda

TEST
TRAZIONI +30 KG MAX
8 REP

2° SCHEDA

EMOM
12/15 MINUTI +22,5kg

24/30 REP
VOLUME



PROGRESSIONE SETTIMANALE
Se chiudi 12 minuti stabilizzi il carico
Se chiudi 15 minuti aumenti 2.5kg

FEEDBACK
Arrivato a 30KG - 12 MINUTI

Fine scheda

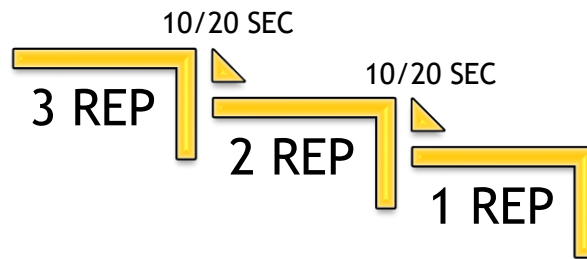
TEST
TRAZIONI +35 KG MAX
6/7 REP

PRIMO TEST 9 REP CON 25KG

CASO STUDIO TRAZIONI 3 2 1 BW

Trazioni CORPO LIBERO

5 GIRI



2/1,30 MIN REC

+1 X MAX alla fine dei giri

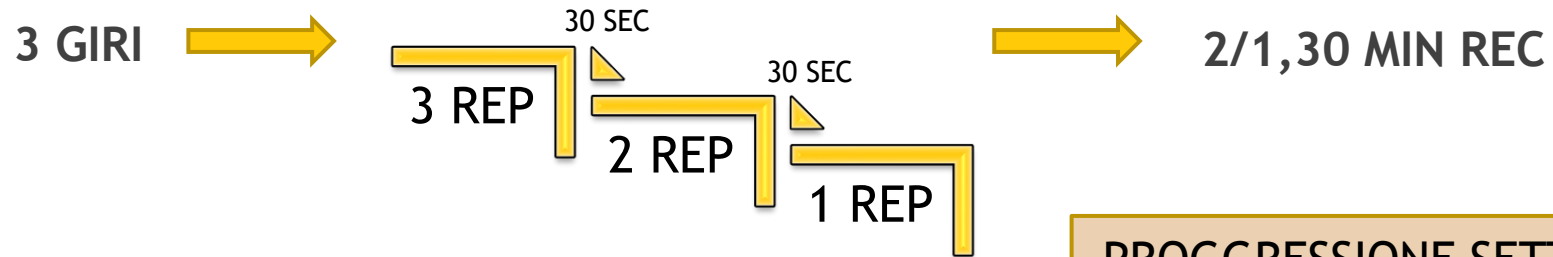
ALCUNI ARRIVANO A 8 GIRI
ALTRI 12 GIRI

PROGRESSIONE SETTIMANALE

Se nel max fai 8 Rep AUMENTI +1GIRO
Se nel max fai 10 Rep AUMENTI +2GIRO

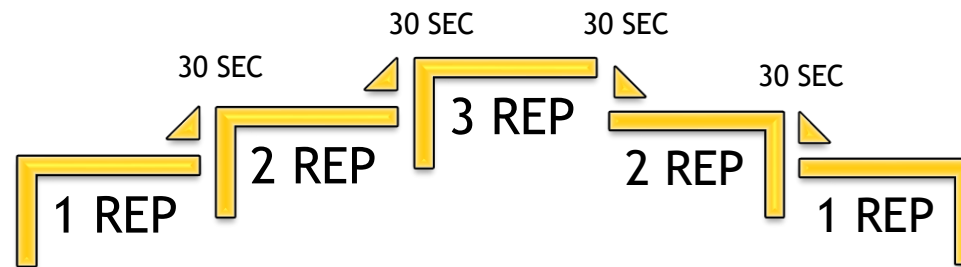
DA 3 2 1 a piramidale 3 2 1 2 3

Trazioni 10/11 rep nei test



+1 X MAX alla fine dei giri

Si aumenta il volume



PROGRESSIONE SETTIMANALE

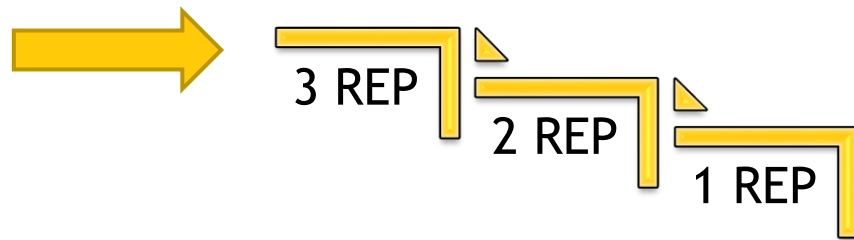
Se nel max fai 6/8 Rep
AUMENTI Rep nella piramide

CASO STUDIO TRAZIONI TRM 80KG

1° SCHEDA ↓ Ripresa graduale sulle trazioni dopo periodo di fermo

EMOM +45kg
12/15/18 MINUTI

30/36/42 REP
VOLUME



PROGRESSIONE SETTIMANALE
Se chiudi 12 minuti stabilizzi il carico
Se chiudi 15 minuti aumenti 2.5kg
Se chiudi 18 minuti alza 5kg

Ultima settimana è arrivato a +60kg molto stanco, chiusi con difficoltà i 12 minuti

Fine scheda

Fine scheda

Scarico l'intensità PERCEPITA

GIORNO 1

TRAZIONI +55KG
DOPPIE

GIORNO 2

TRAZIONI ALLA FRONTE
+65 KG 2 secondi
iso fronte

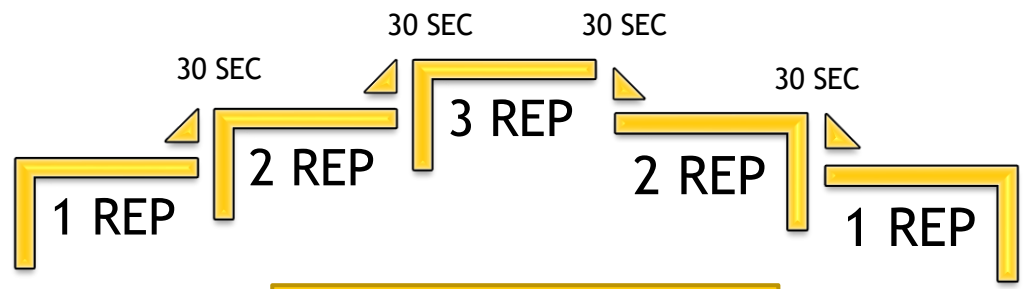
LAVORO TECNICO

AUMENTO INTENSITÀ

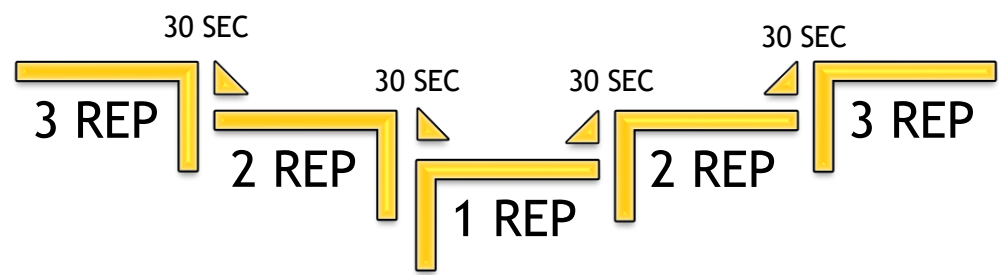
CASO STUDIO LACUNA IN CHIUSURA TRAZIONI

TEST
Trazioni BW
18/20

Lacuna in chiusura Lavoro tecnico con chiusura al collo



2 ESEMPI DI PIRAMIDE



3/4 GIRI →

**NO PROGRESSIONI
PER CURARE TECNICA**

CASO STUDIO CORREZIONE DIFETTI TECNICI

TEST
Trazioni +10 KG MAX
10/12 REP

1° SCHEDA

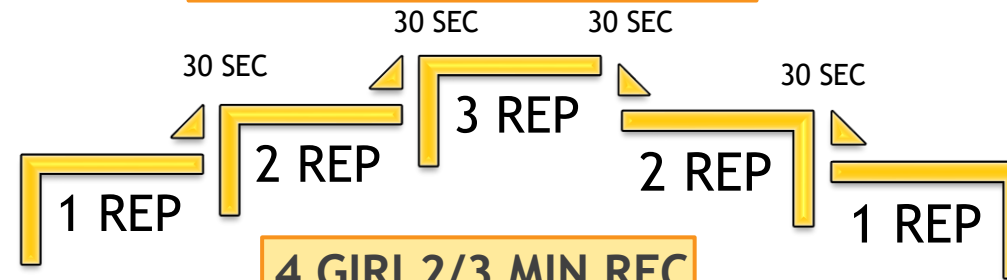
Curare la tecnica

Trazioni +15KG DOPPIE

5X2 POI 1XMAX

Se nel MAX fai x rep
aumenti le serie

PIRAMIDE
TRAZIONI **+10kg**



+1 X MAX alla fine dei giri

FINE CICLO è ARRIVATO

1 2 3 4 3 2 1 E 11 REP NEL MAX

ARRIVATO OLTRE LE 7/8 SERIE

GIORNO X

Fine scheda

GIORNO Y

Fine scheda

TEST
Trazioni 20KG
8/9 REP

PRIMO TEST 10/12 REP CON 10KG

CONCLUSIONI SU PIRAMIDI CON PRINCIPIANTI

1 2 3 2 1 --> 9 REP

3 2 1 2 3 --> 11REP

Progressione principiante

2 4 6 4 2 --> 18REP

6 4 2 4 6 --> 22REP

Progressione Avanzato

BONUS FINALE

COME COMPLEMENTARE A FINE ALLENAMENTO

2-2-3-3-4-4-MAX (30 SEC REC TRA LE MINI SERIE)

PER ARRIVARE AD ESAURIMENTO