

La tua strada per il primo pullup

Come potrai notare, nel corso di questa guida sono presentati diversi esercizi.

Questi esercizi nel loro complesso formano una **progressione didattica**.

Lo scopo di una progressione didattica è quella di mostrare una serie di esercizi di difficoltà crescente.

Pertanto, inizierai dalla prima progressione, e successivamente una volta che si sarà raggiunto un obiettivo, si potrà passare al successivo.

Quando parlo di “obiettivo” intendo il “raggiungere un minimo numero di serie e ripetizioni in modo da garantire a te stesso che quell'esercizio sia sufficientemente facile”.

Questo serve sia per creare una base di forza e sia per permetterti di eseguire l'esercizio successivo ad un numero di ripetizioni **che non sia troppo vicino al massimale**.

Il lavoro lontano dal massimale ti garantisce di ridurre al minimo il rischio di infortuni e di conseguenza di poter procedere in modo graduale ma costante lungo tutta la pressione che ti mostrerò.

Quando vicino ad un esercizio noterai la parola “**obiettivo**”, significa che quello è il numero di serie e ripetizioni che dovrai raggiungere prima di passare all'esercizio successivo.

Ti faccio un esempio molto pratico: se vicino ad un esercizio trovi scritto 5 x 10 ripetizioni significa che prima di poter passare all'esercizio successivo dovrai essere in grado di eseguire 5 serie da 10 ripetizioni di quel determinato esercizio.

Questo tipo di progressione prevede di allenarsi 2-3 volte alla settimana e ti permetterà nel lungo periodo di aumentare la tua forza all'inizio dell'esercizio, e successivamente anche la tua resistenza per poter passare all'esercizio successivo.

All'inizio della progressione che stai allenando ti verrà chiesto di eseguire un **TEST**.

Questo test ti permetterà di stabilire il numero ideale di serie e ripetizioni che dovrai eseguire.

Di conseguenza, quando io ti chiederò di eseguire un test, per esempio su 5 x 10 ripetizioni, dovrai eseguire 5 serie dove il numero massimo di ripetizioni sarà 10.

Tutto quello che dovrai fare è prendere nota delle ripetizioni che hai eseguito in ogni singola serie.

Questo test viene eseguito all'inizio di ogni nuova progressione e serve per determinare il punto di partenza di quella progressione.

Ti faccio un esempio molto pratico:

- voglio allenare il terzo esercizio della progressione
- l'esercizio in questione ha come obiettivo eseguire 5 x 10 ripetizioni.
- la prima volta che devo allenare questo nuovo esercizio faccio un test e ed eseguo 5 serie

Potrei avere un risultato di questo tipo:

- 1) nella prima serie totalizzo 10 ripetizioni (anche se potessi farne di più mi devo fermare a 10 in quanto l'obiettivo sono massimo 10 ripetizioni)
- 2) nella seconda serie totalizzo 8 ripetizioni
- 3) nella terza serie totalizzo 6 ripetizioni
- 4) nella quarta serie totalizzo 6 ripetizioni
- 5) nella quinta serie totalizzo 4 ripetizioni

A questo punto, per andare a trovare il mio punto di partenza, devo fare una MEDIA delle ripetizioni eseguite.

Nell'esempio di prima, la media è 6,8 ripetizioni: in caso di "rotti" si va sempre per difetto, quindi useremo come riferimento **il numero 6**.

Se invece esegui un numero di ripetizioni come segue:

- 1) 10 nella prima serie
- 2) 10 e nella seconda serie
- 3) 10 e nella terza serie
- 4) 10 nella quarta serie
- 5) 10 della quinta serie

significa che sono riuscito al primo colpo a passare il test, e di conseguenza posso passare direttamente alla progressione successiva.

Ovviamente adesso tu mi farai la domanda:

Nel momento in cui ho capito quante ripetizioni riesco a fare, quante serie devo eseguire?

Qui di seguito troverai una serie di tabelle che ti suggeriscono quante serie e quante ripetizioni devi eseguire.

Facciamo quindi un esempio molto semplice: devi completare 5 x 10 ripetizioni.

Qui di seguito puoi trovare la progressione di serie x ripetizioni da usare come riferimento.

-3x2
-5x2
-3x4
-4x4
-4x6
-5x6
-4x8
-4x10
-5x10

Nell'esempio di prima ti ho chiesto di eseguire 5 serie da 10 ripetizioni e, se ricordi, la media di queste ripetizioni era uguale a **6**.

Il prossimo passo sarà quindi quello di cercare nella tabella la prima riga in cui compare il "6" nel numero di ripetizioni.

-3x2
-5x2
-3x4
-4x4
-4x6 ← eccolo qui
-5x6
-4x8
-4x10
-5x10

Eccolo lì: se scorri verso il basso tutta la lista di serie x ripetizioni, **il primo workout dove trovi le 6 ripetizioni è esattamente il 4 x 6.**

Questo significa che per quel dato esercizio dovrai iniziare dalle 4 x 6 e successivamente, volta dopo volta, procedere verso il 5 x 10.

Cerchiamo ora di riassumere in breve come ci si deve comportare la prima volta che si inizia questo programma. Dopo il processo ti indirizzerò anche per le volte successive, punto per punto.

fase 1 - cerca il primo esercizio, che nel nostro caso è il rematore con la presa supina, e esegui un test in base all'obiettivo che ti viene indicato. Poniamo che il tuo obiettivo siano 5 serie x 10 ripetizioni

fase 2 - esegui il test e, successivamente, calcola la media .

fase 3 - ricerca questo valore (media) all'interno della lista della progressione per raggiungere l'obiettivo del 5 per 10.

Fase 4 - procedi ad eseguire il numero di serie e ripetizioni necessario. Se lo completi, potrai passare al punto successivo.

fase 5 - procedi in questo modo fino ad arrivare a raggiungere l'obiettivo che ti è stato indicato.

Fare 6 - testa l'esercizio successivo in base all'obiettivo indicato per l'esercizio successivo.

Nota bene: non è necessario completare al primo colpo un determinato numero di serie per ripetizioni.

Semplicemente, di volta in volta, riuscirai a migliorare e ad avvicinarti al numero di serie x ripetizioni indicato e potrai poi passare al successivo.

Qui di seguito ti elencherò tutte quelle che sono le progressioni di serie x ripetizioni per tutti i possibili obiettivi che troverai in questa guida.

Quando l'obiettivo è 5 x 10 ripetizioni

-3x2
-5x2
-3x4
-4x4
-4x6
-5x6
-4x8
-4x10
-5x10

Quando l'obiettivo è 5 x 30 secondi:

-3x6"
-5x6"
-3x12"
-4x12"
-4x15"
-3x18"
-5x18"
-4x24"
-4x26"
-5x26"
-4x30"
-5x30"

Quando l'obiettivo è 5x5 ripetizioni

-3x1
-6x1
-3x2
-4x2
-3x3
-5x3
-4x4
-5x4
-4x5
-5x5

Quando l'obiettivo è 5x8

-3x2
-5x2
-3x4
-3x5
-5x5
-4x6
-4x7
-5x7
-4x8
-5x8

Noterai che i primi 4 esercizi sono affiancati da un esercizio di flessione dei gomiti per i bicipiti.

Questo tipo di lavoro per i bicipiti è necessario per creare un condizionamento locale della muscolatura dei flessori del gomito, in modo che possa reggere tranquillamente il lavoro che eseguiremo nel nostro percorso per arrivare alla prima trazione alla sbarra.

Per il lavoro dei bicipiti, ti è chiesto di eseguire sempre 4x10 ripetizioni. Dovrai quindi aggiustare un po' alla volta il peso, in modo da arrivare ad eseguire sempre 4x10 ripetizioni.

Quando riuscirai facilmente ad eseguire il 4x10, potrai aumentare il peso di 1 kg e riprovare il 4x10 nuovamente. Un po' alla volta migliorerai e potrai aumentarlo nuovamente e via dicendo.

Come programmare la settimana di lavoro

La tua settimana di lavoro sarà programmata come segue: ci saranno 3 Workout, distribuiti lungo la settimana in questo modo:

primo Workout: esercizio della progressione

secondo Workout: bicipiti

terzo Workout: esercizio della progressione.

Quando arriverai ad eseguire il quinto esercizio (Come vedi non c'è nessun esercizio per i bicipiti associato) la programmazione cambierà a due workout alla settimana, in cui allenerai la progressione che stavi allenando nel primo workout.

Se dovesse capitare che nel primo workout della settimana raggiungi l'obiettivo finale di una programmazione (come per esempio il rematore supine con obiettivo 5 x 10) allora, solo in questo caso, nel secondo workout, potrai procedere ad eseguire il test per la progressione successiva.

Andiamo ora a vedere quelle che sono le **diverse progressioni con il loro obiettivo.**

NOTA BENE:

- quando completi una progressione e il suo obiettivo, dovrai poi usare questo come riscaldamento. Quindi, se completi la progressione numero 1 con obiettivo 5x10, l'allenamento dopo userai 10 ripetizioni di questo esercizio appena completato, prima di allenare la progressione numero 2.
- Al termine di ogni workout esegui 2-3 serie da 30" di questo esercizio come stretching:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=OIkEJllxHE