



GRATIS · SPORT DA COMBATTIMENTO

STRENGTH & CONDITIONING - IL METODO REVIVAL S&C

Una settimana, tre sedute, per testare con mano come strutturiamo un programma che segua una logica e che ti dia risultati.

Questa settimana è l'assaggio reale del Blocco 1 del percorso PREPARAZIONE ATLETICA PER COMBAT SPORTS. Niente fronzoli: dentro c'è solo quello che ho visto funzionare sul campo, allenando atleti da combattimento. Va dritta al problema che trovo nella maggior parte di loro — forti nella loro disciplina, ma DEBOLI E CHE SI MUOVONO MALE SOTTO CARICO.

— Matteo Vermiglio, cintura nera BJJ e preparatore atletico

COME USARLA

1 settimana 3 sedute	Attrezzatura minima bilanciere o corpo libero	Segui la progressione, no ego	N.B. puoi rendere il programma di 2 giorni eliminando il day 2 e tenendo solo day 1 + day 3
-------------------------	--	-------------------------------	--

LA SCHEDA

	Day 1	Day 2	Day 3
Sett. 1	Squat 10@8*, + stesso peso 8x3s* Panca 5@8, -10% 5x3s Pendlay Row 10x4s Plank zavorrato 3x60"	Stacco 8@8, + stesso peso 3x4s salita in 5" Trazioni zavorrate 6@8, -20% 5x3s Good Morning 10x4s Alzate laterali cinesi 15x3s	Squat isocinetica 3" * con il peso di day 1, 5x5s Panca paralimpica 10-8-6-4 * Trazioni libere accumula più rep possibili in 8' * Knee to chest/Toe to bar 4 serie MAX rep

✓ Fatto: hai iniziato il percorso verso il miglioramento della tua condizione atletica.

▲ Ma: una scheda scritta non può correggerti l'esecuzione — ed è lì che si bloccano i massimali.

☐ Mandami il video di una tua serie di squat su WhatsApp al numero 3451340230 e te lo correggerò personalmente!

Per il percorso completo che ti porta a essere pronto sul tatami o sul ring e video review:

► scrivici per SBLOCCARE IL PROGRAMMA

Note:

- @8*: questa dicitura è un indice di difficoltà. Trovare un 10@8 consiste nel trovare un peso con cui puoi chiudere 10 ripetizioni con circa altre 2 reps di margine. Vuol dire quindi che dovrai stare più leggero del massimo possibile. Lo stesso concetto si applica per tutti gli altri range di ripetizioni (es 5@8 dovrai usare 5 rep, 6@8 dovrai usarne 6 e via dicendo...)

- 8x3s *: in questo programma le ripetizioni vengono messe prima e le serie dopo, in questo caso quindi 8x3s equivale a 8 per 3 serie.

- isocinetica 3" *: la dicitura isocinetica indica semplicemente una discesa e una salita lente e uniformi, in questo caso di 3 secondi ciascuna

- 10-8-6-4* : quando vedi questo schema devi eseguire 4 serie totali, ognuna con il numero di reps indicato, ed aumentare il carico ogni volta che scali le ripetizioni (es da 10 a 8, da 8 a 6, ecc...)

- accumula in 8' *: questa dicitura indica un accumulo di ripetizioni in un tempo prestabilito (in questo caso 8 minuti) e va approcciato con strategia. Non andare subito vicino al tuo massimo nelle prime serie, piuttosto tieni margine per poter accumulare tante serie, tutte con le stesse rep.