



GRATIS · CONCORSI FORZE DELL'ORDINE

PROVE FISICHE - 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'anteprima reale di PROVE FISICHE — Il Metodo Revival, il percorso che ti porta al concorso davvero pronto. Dentro non c'è niente di generico: solo lavoro costruito sulle prove esatte che dovrai superare il giorno del test — [corsa a tempo · piegamenti · addominali · trazioni]. Perché chi non passa, quasi mai è per scarso impegno: è per essersi allenato duro, ma PER LA PROVA SBAGLIATA. Noi partiamo dai parametri ufficiali del tuo concorso e ti alleniamo esattamente su quelli.

Revival Strength & Conditioning

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	Pull up MAX rep TEST*, poi accumula 2 volte lo stesso MAX* Push up MAX rep TEST, poi accumula 2 volte lo stesso MAX Stacco Rumeno 10x5s Knee to chest accumula max rep in 8 minuti*	Stacco da terra 6@8*, + stesso peso 3x3s* Floor Press 10x5s Pull up +5kg accumula max rep in 8 minuti Sit up zavorrati 15x4s	Pull up EMOM8' 30% del MAX rep TEST* Push up EMOM8' 30% del MAX rep TEST Rematore bilanciere 10x5s Knee to chest 1xMAX rep TEST, poi accumula 2 volte lo stesso MAX

✓ 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 Stacco su WhatsApp al numero 3451340230 e te lo correggerò personalmente!

Per il percorso completo che ti porta pronto al giorno del TEST, progressioni sulle prove reali del tuo bando e video review:

▶ scrivici per SBLOCCARE IL PROGRAMMA

Note:

- MAX rep TEST*: esegui una serie per il massimo di ripetizioni possibile senza fermarti e senza cedere la forma corretta
- accumula 2 volte lo stesso MAX* : dopo aver trovato il tuo massimale di ripetizioni accumula 2 volte quel numero dividendo le ripetizioni come vuoi. Per esempio se il tuo MAX è 10 rep, accumula 20 ripetizioni totali. ATTENZIONE, queste ripetizioni non vanno eseguite per forza in 2 serie da 10, ma possono essere raggiunte con tante serie quante ne riterrai opportune.
- accumula in 8 minuti *: 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
- @8*: questa dicitura è un indice di difficoltà. Trovare un 6@8 consiste nel trovare un peso con cui puoi chiudere 6 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 8@8 dovrai usare 8 reps, 5@8 dovrai usarne 5 e via dicendo...)
- 3x3s *: in questo programma le ripetizioni vengono messe prima e le serie dopo, in questo caso quindi 6x3s equivale a 6 per 3 serie.
- EMOM8' ...* : questo acronimo sta per EACH MINUTE ON THE MINUTE ed indica un allenamento nel quale dovremo eseguire una serie al minuto per il totale dei minuti riportati, in questo caso 8. Il numero di ripetizioni sarà equivalente al 30% del massimo ottenuto nel MAX rep test, se quindi avremo totalizzato 10 ripetizioni massimali, andremo a fare 3 reps al minuto per 8 minuti consecutivi