



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 5x5s Trazioni zavorrate 5x5s Pendlay Row 10x4s Plank zavorrato 3x60"	Panca 5x5s Romanian Deadlift 8x4s Dip libere accumula più rep possibili in 8 minuti Russian Twist zavorrato 3x30"	Squat fermo in buca 2" 1x5s Panca fermo al petto 3" 1x5s Trazioni libere accumula più rep possibili in 8 minuti 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

NOTA BENE:

In una sola settimana non possiamo trasmetterti un programma esaustivo, sia perchè un programma che si rispetti deve durare almeno 4 settimane, sia perchè non sappiamo la tua situazione personale. Possiamo però condividere con te le scelte che caratterizzano la settimana che hai in mano.

DAY 1:

In questa prima giornata lavoriamo sulla forza in Squat e Trazioni zavorrate. Lo schema 5 x 5 serie ci permette di accumulare un buon volume con un carico medio-alto. Il consiglio è quello di tenere sempre del margine di 2 o 3 ripetizioni per serie così da poter prioritizzare la tecnica e lasciare spazio per poter aumentare il carico la settimana successiva. Dopo le trazioni abbiamo un lavoro complementare sui pendlay row per sviluppare forza e potenza nella tirata orizzontale, che successivamente non sarà più allenata, Si conclude con un lavoro di isometria del core con un plank zavorrato.

DAY 2:

In questo giorno lavoriamo sulla forza in Panca e nella catena posteriore utilizzando lo Stacco Rumeno. La panca segue il principio dello Squat e delle Trazioni del DAY 1, mentre per lo Stacco abbiamo optato per un range di ripetizioni leggermente più alto per natura dell'esercizio, che si presta poco a performace massimali. Segue un lavoro di resistenza muscolare sui Dip, nel quale è richiesto di accumulare il massimo delle ripetizioni in 8 minuti di tempo. Il nostro consiglio è di gestire questo schema con strategia, evitando di bruciarsi subito con serie a cedimento e cercando invece di accumulare un gran numero di set facili, con ripetizioni inferiori anche alla metà del nostro massimale. Questo lavoro migliorerà il tuo condizionamento nei muscoli di spinta, la tua resistenza muscolare e la tua forza relativa. Si conclude con dei Russian Twist per allenare la rotazione del core.

DAY 3:

In questo ultimo giorno lavoriamo insieme sull'espressione di forza massimale e sul controllo tecnico in Squat e Panca. Le ripetizioni singole ci permettono di sperimentare carichi vicini al nostro massimale, mentre i fermi dilatati ci impongono di tenere una buona tecnica e di non esagerare con il carico. Il nostro consiglio, come nel DAY 1, è quello di non esagerare con il carico, ma di tenersi sempre 2 o 3 rep di margine: ricorda che il peso è sempre secondario alla linea e alla capacità di accelerare il bilanciere (ovvero di non avere evidenti punti di stallo durante la salita). Segue un lavoro sulle Trazioni che segue le stesse logiche delle Dip del DAY 2 e si conclude con un lavoro di addome per migliorare forza del core e coordinazione.